Забота о здоровье - лучшее лекарство

Столетник

№ 4 (341) 2021 г. (19.02–04.03)
НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

16+

ДВИЖЕНИЕ И БОЛЬ:
что нужно учитывать?

СТАРОСТЬ И ПОЧКИ
КАК ОНИ СВЯЗАНЫ?

РАСТЕНИЯ И СУСТАВЫ:
ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА?

«ЧАСЫ» ВНУТРИ ТЕЛА
ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

ГИГИЕНА СОЗНАНИЯ
Искусство медитации







Татьяна БУЛАНОВА:
«Я продолжаю петь и жить!»

ВЫБЕРИТЕ СВОЙ ПРЕПАРАТ С ТРУТНЕВЫМ ГОМОГЕНАТОМ!

ПРИРОДНЫЙ КОНЦЕНТРАТ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ



HDBA органик комплекс – трутневый гомогенат, адсорбированный на лактозе и глюкозе по запатентованной компанией «Парафарм» бережной технологии, которая позволяет сохранить прогормоны пчел.

- Поддерживает работу эндокринной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, нервной систем и опорно-двигательного аппарата.
- Содержит природные прогормоны, способствующие сохранению гормонального баланса.
- Служит источником аминокислот, витаминов A, D, E, C, B_2, B_3, B_4, бета-каротина, фосфора, натрия, кальция, цинка, железа, меди и других важнейших микроэлементов для питания костной, хрящевой, мышечной и других тканей организма.

Акция

Введите промокод (купон) **product2021** при оформлении заказа в интернет-магазине **parapharm-shop.ru** и получите скидку 20 % на всю продукцию до 1 июня!

Реклама

НАЙДИТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ТРУТНЕВОМ ГОМОГЕНАТЕ!

ОСТЕОМЕД ФОРТЕ

Витаминно-минеральный комплекс, способствующий поддержанию здоровья костной ткани

- Сохраняет нормальный гормональный фон, что необходимо для обновления костной ткани.
- Поддерживает стабильный кальциево-фосфорный обмен.

СОСТАВ: цитрат кальция, HDBA, витамин D_3, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2498811. СГР № RU.77.99.32.003.E.000748.01.15 от 22.01.2015 г.

ФЕМО-КЛИМ

Натуральное негормональное средство для облегчения климактерических симптомов

- Помогает сократить частоту и силу приливов.
- Способствует сохранению баланса эстрогенов и андрогенов.
- Поддерживает стабильное психоэмоциональное состояние.

СОСТАВ: β-аланин, HDBA, глицин, клевер красный, солодка голая, шалфей лекарственный, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2577225. СГР № KZ.16.01.98.003.E.000651.07.19 от 31.07.2019.

ЭРОМАКС

Натуральный витаминно-минеральный комплекс для сохранения качества сексуальной жизни

- Поддерживает выработку тестостерона, высокое либидо и эректильную функцию.
- Содержит натуральные компоненты в безопасной для здоровья дозировке.



СОСТАВ: L-аргинин, HDBA, пыльца цветочная (обножка), эпимедиум, женьшень, левзея сафлоровидная, цитрат цинка, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2496491. СГР № RU.77.99.32.003.E.004460.03.15 от 04.03.2015 г.

ПРОСТАТОН П

Натуральный комбинированный препарат для сохранения мужского здоровья

- Способствует поддержанию функций репродуктивной системы.
- Поддерживает работу мужских половых желез.



СОСТАВ: солодка голая, HDBA, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2423142. СГР № RU.77.99.88.003.E.007621.07.15 от 14.07.2015 г.



«Остеомед Форте», «Фемо-Клим», «Эромакс» вошли в перечень «100 лучших изобретений России».

Препараты поставляются более чем в 20 стран, среди них: США, Арабские Эмираты, Чехия, Латвия, Сербия, Молдова, Украина, Грузия, Армения, Казахстан, Киргизия.

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ПРЕМИЯ ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ

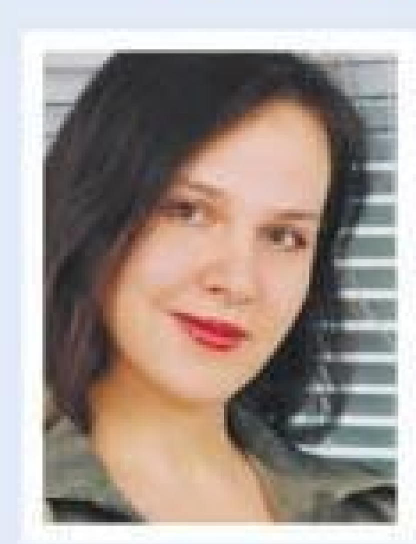
Препараты «Остеомед Форте» и «Фемо-Клим» в 2020 году были удостоены престижной фармацевтической премии «Зеленый крест».



Телефон бесплатной горячей линии
8-800-200-58-98
www.secret-dolgolet.ru
feedback@ secret-dolgolet.xyz

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СЛОВО РЕДАКТОРА



ЗАЩИТА И ОПОРА

Дорогие читатели, здравствуйте! Этот номер «Столетника» поступит в продажу накануне Дня защитника Отечества, и было бы странно обойти этот праздник молчанием. Да, нам могут возразить: а при чем тут День Советской Армии, если мы – мирные люди и совсем не хотим думать об оружии и войнах? Мы тоже не хотим думать о войнах и оружии, но вкладываем в понятие «защитник Отечества» более широкий, чем сугубо военный, смысл.

Защищать Отечество можно не только с оружием в руках. Защита – это и преумножение богатства и престижа страны. Это научные открытия. Это спортивные достижения и победы. Это честная, добросовестная работа на вверенном участке, будь то токарный станок, лист ватмана или баранка маршрутки, которая везет пассажиров по заметенным снегом дорогам. Защитник – это человек, способный поставить щит перед неприятностями, невзгодами, опасными ситуациями и, наконец, просто способный сварить борщ и накормить семью, если женщина занята или приболела.

А еще взять на себя ответственность не только за себя, но и за своих близких, и заботиться об их благополучии. Недавно, например, я общалась с замечательным массажистом. Он рассказывал о своей семье, своих трех детях, старшему из которых – 21, а младшему – 10. И вот, представьте себе, он сидел с этим младшим сыном в декретном отпуске, пока мама-бухгалтер зарабатывала деньги для семьи. Вынянчивал его, недоношенного, делал ему лечебный массаж, заставлял двигаться его слабенькие ручки и ножки. И малыш окреп! И стал здоровым и счастливым ребенком. Это – тоже защита. И этого прекрасного отца я тоже поздравляю с праздником защитников Отечества!

Почему-то у представителей поколения двухтысячных сложился такой стереотип, что мужчину ценят за его деньги, за его «крутую тачку», за его связи в обществе, позволяющие решать какие-то важные проблемы. Но далеко не все проблемы можно решить связями и деньгами. Иногда женщине нужно просто плечо, в которое можно доверчиво уткнуться и выплакаться. Или помощь по дому в делах, которые традиционно считаются «женскими». Настоящие защитники не разделяют работу на женскую и мужскую и приходят на помощь всегда! Поблагодарите своих мужчин и крепко их обнимите! С праздником вас, дорогие!

Татьяна ГОЛЬЦМАН, главный редактор

СОДЕРЖАНИЕ

Гостиная
4. **Татьяна БУЛАНОВА:** «Я продолжаю петь и жить!»

Разговор с врачом
8. **НЕРВЫ И ДВИЖЕНИЕ** Почему нам жизненно необходимо двигаться? *(Часть 2)*

Есть проблема
10. **БОЛЕЗНИ ПОЧЕК У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ** Что происходит с почками в зрелом возрасте?

12. **КОГДА БЕСПОКОИТ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ** Частое или болезненное мочеиспускание – самые распространенные симптомы, связанные с состоянием мочевого пузыря. Почему они возникают?



14. **КАК СОННАЯ МУХА:** а может, это дефицит витаминов?

16. **ОПЯТЬ НЕТ ПОВОДА НЕ ВЫПИТЬ…** Пагубная привычка перерастает в болезнь очень плавно и незаметно. Как не допустить ее перехода в алкоголизм?

Школа диабета
18. **О РОЛИ САХАРА В НАШЕЙ ЖИЗНИ…** …и вреде добавленного сахара

Рецепт из конверта
20. Природное лекарство для ног

Будьте здоровы!
22. **ТРАВНИКИ РАСКРЫВАЮТ КАРТЫ:** апифитотерапия дарит здоровье на долгие годы

24. **«ЧАСЫ» ВНУТРИ ТЕЛА** Как работают циркадные ритмы и почему они важны для нас?

Духовный мир
26. **СВЯТАЯ МУЧЕНИЦА ТАТИАНА** День ее памяти отмечается 25 января

28. ***Знаете ли вы…***

Психология
30. **ИСКУССТВО МЕДИТАЦИИ** Учимся «уходить в себя» и возвращаться в мир свежими и бодрыми

Красота
32. **СЕКРЕТ КРАСИВОЙ БАНОЧКИ** Эти ингредиенты должны быть в хорошей косметике!

Здоровое питание
34. **ПРОДУКТЫ-АНТИДЕПРЕССАНТЫ** Как составлять повседневное меню, чтобы меньше грустить и больше радоваться?

Клуб путешественников
36. **О ТОМ, ЧЕМ ЖИВЕТ «БАРХАТНЫЙ СЕЗОН» В ФЕВРАЛЕ**

Жизнь по звездам
38. **Гороскоп на период с 19 февраля по 5 марта от таролога Саоны**

40. **Конкурс для подписчиков 2021**

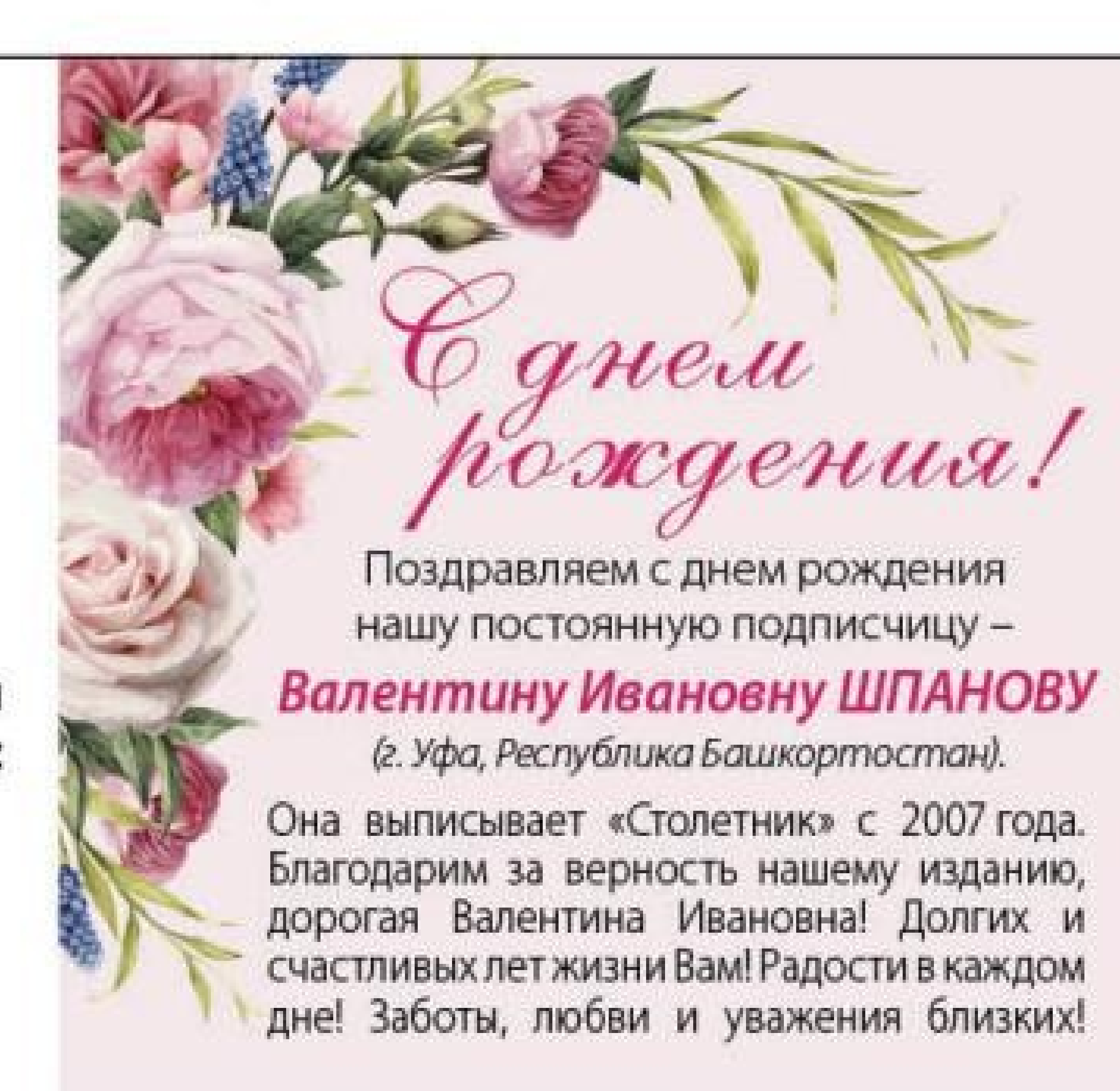
Конкурсные рубрики с участием читателей
Рецепты здорового питания от читателей *(мелованная вкладка)*
Салат «Гранатовый браслет»
Торт «Морские камешки»

Уважаемые подписчики!

На страницах «Столетника» вы можете поздравить своих близких, друзей со знаменательной датой.

Поздравительные материалы (ФИО, год, дату рождения, адрес проживания именинника, стихи, текст вашего поздравления) направляйте в редакцию за месяц до важного события наиболее удобным для вас способом:

- **письмом в адрес редакции;**
- **на электронный адрес info@foramedia.ru;**
- **на сайт https://stoletnik.ru / раздел «Написать нам».**





Татьяна БУЛАНОВА:

«Я ПРОДОЛЖАЮ ПЕТЬ И ЖИТЬ!»

Начав карьеру в 90-х, Татьяна Буланова стала настоящей легендой петербургской, а затем и общероссийской эстрады: ее хиты «Не плачь», «Ясный мой свет», «Белая черемуха» знают и поют все. Певица, в отличие от многих других коллег по цеху, не переехала в Москву, а осталась жить и творить в Северной столице. «Столетник» решил поговорить со звездой о современном шоу-бизнесе, семье, любви и детях, а также выяснил, как она живет после микроинсульта, который перенесла год назад.

– Татьяна, начнем с важного вопроса: как ваше здоровье? Вся Россия переживала, когда прошла информация про микроинсульт и вас экстренно госпитализировали в больницу. Что же все-таки произошло?

– Была в моей жизни такая история. Как мне сказали, все это случилось год назад – даже не год, а «не меньше года назад». Возможно, сказались переживания, жизненные проблемы, которые на меня свалились. Слава Богу, что врачам удалось быстро определить, в чем причина, устранить все «неполадки» и быстро поставить меня на ноги. Мне подобрали лекарства, и сейчас я чувствую себя хорошо.

– Я несколько раз слышал мнение, что микроинсульта не существует – есть только, если можно так выразиться, один настоящий. Или врачи имеют новые данные?

– Да, я тоже слышала. Но мне вот поставили микроинсульт. Наверное, когда обширный инсульт, то последствия серьезнее. По всем признакам у меня все нормально: я хожу, говорю, все прошло без изменений. В общем, я продолжаю петь и жить. Надеюсь, еще долгое время об этом не буду вспоминать. Мой случай такой странный, как сказал врач, «особый». Когда все произошло, я на 10 минут почувствовала себя плохо: что-то отнималось, потом все возвращалось. В принципе, при типичных инсультах такого не бывает – как минимум на несколько лет остаются последствия, потом восстанавливаешься медленно и под присмотром специалистов.

– Что сделать, чтобы избежать таких проблем?

– Я поняла, что нужно избегать токсичных людей и токсичных отношений. Если есть кто-то рядом с вами, кто постоянно «выедает» мозг, то нужно срочно бежать от этого человека. Это частая причина инсультов и плохого самочувствия. Но, в принципе, это уже больше относится к психосоматике. Для меня, как мне кажется, самое важное – следить за собственным весом. Потому что он может дать неприятный отклик в виде плохого самочувствия.

К счастью, у меня восстановление произошло очень быстро –

не знаю почему, может быть, такая особенность организма? В санаторий в любом случае неплохо поехать – ты можешь там отдохнуть, расслабиться, прийти в себя, процедуры поделать, пройти дополнительные обследования. Кстати, я летом была в «Киваче» – это известный санаторий в Карелии, там меня еще раз посмотрели.

– Вам скоро исполнится 52 года. Это сложная цифра для вас? Ведь многие женщины тяжело переходят полувековой рубеж…

– Вообще неважная дата, я об этом просто не думаю. Возраст – это только цифры в паспорте. В принципе, ни один человек не ощущает себя на свой возраст. Просто чувствуете себя в том возрасте комфортном, когда были молоды, здоровы, все было замечательно. У меня тоже ничего принципиально не поменялось.

Как-то услышала замечательное выражение: «Трагедия не в том, что тело стареет, а в том, что душа остается молодой». Мне кажется, что если оставаться душой молодым, а телом стараться соответствовать, поддерживать здоровый образ жизни, заниматься спортом, не злоупотреблять вредными привычками, то все будет нормально.

– И плюс, наверное, хорошее настроение нужно? Вы ведь всегда такая радостная, счастливая и добрая на сцене, на экране. А бывает такое, что кричите на родных или своих музыкантов?

– Нет, я не всегда такая «белая и пушистая». Бываю и раздражительной. Недавно думала и пришла к выводу, что я глубокий интроверт. Например, чтобы выйти на сцену или появиться в какой-то публичной истории, мне нужно себя заставлять. Просто так встать и пойти – не про меня. Завидую некоторым коллегам, таким как Филипп Киркоров, который может выйти и в кайф все сделать. Мне нужно настраиваться всегда.

– Возможно, поэтому вы даете мало сольных концертов?

– И по этой причине тоже – из-за моей интровертности. Плюс я еще очень ленивый человек. С одной стороны, это плохо, с другой стороны, это спасает меня от каких-то неприятных моментов в жизни.

– В пандемию многие жаловались, что нет работы и проектов. У вас и концерты периодически проходят, и съемки в новых молодежных проектах…

– Вот еще недавно моя подруга Теона Гонгадзе представила новый аромат, который мы создали вместе. Она еще до пандемии предложила мне сделать с ней что-то совместное. В итоге мы обговорили несколько вариантов и выпустили два аромата: мужской и женский.

– Это коммерческая история? Ведь часто бывает, что звезды больше участвуют в подобных проектах для имиджа.

– Нет, мы подписали договор, она сама предложила. Я в этом плане человек не очень опытный, но это ее инициатива была, чтобы все прошло по-честному.

– А часто ли вы вообще соглашаетесь на подобные эксперименты, где приходится выступать в необычном для себя амплуа?

– В чем я только не участвовала. И в музыкальном смысле рамки тоже достаточно широко раздвигала. Были и альтернативные проекты, такие как группа «Кардинал», например. У меня огромное количество дуэтов. Недавно официально объявили, что я самый востребованный артист для дуэтов. Больше меня никто их не записывал! Для меня это опыт – я считаю, что он очень положительно влияет на творчество. Да, какие-то вещи более заметны, какие-то – менее. Но для себя я решила, что никогда не перестану участвовать в экспериментах, мне всегда это интересно.

– Поэтому вы согласились на съемки в клипе Монеточки, которую называют вашей последовательницей?

– Конечно. Лиза талантливая молодая девушка, мне было приятно работать вместе с ней. Да и вообще, заметила, что в социальной сети TikTok активно перепевают мои старые песни, которым по 10–15 лет. Сейчас молодежь возвращается к старым артистам и их творчеству.

– А вы сами как с интернетом и социальными сетями? У вас достаточно много подписчиков.

– Спокойно. Многие артисты нашего поколения зарегистрировались там-сям, выкладывают посты, проявляют активность, чтобы привлечь аудиторию. А мне лень. Меня устраивает то количество подписчиков, которое есть. Если будет больше, здорово. Но знаете, что интересно – я не активный пользователь интернета, но у меня какое-то неимоверное количество фан-сообществ. Вот там кипит жизнь, причем они находятся в разных городах, странах. Постоянно можно увидеть, как люди выкладывают старые видео, архивные фотографии, коллажи создают.

– Это здорово! Не так много людей старшего поколения, которые смогли остаться на плаву в современном шоу-бизнесе и продолжают быть интересными аудитории.

– По большому счету меня никогда не волновало – меньше меня будут помнить или больше. В топе ли я сейчас, считаюсь ли №1 или №2, или №29. Никогда об этом не думала. Как надо, так и будет само собой. Выпрыгивать из штанов и говорить: смотрите, я еще тут… Нет, это не мое. Заигрывать с молодежью тоже не хочу. Не моя история. А уж специально придумывать какие-то «информационные поводы» для того, чтобы быть постоянно на слуху, вообще считаю стыдным.

– СМИ упорно хотят сделать вас бабушкой. А вы сами хотите?

– Я не стремлюсь, но если это произойдет, то буду только рада. Очень рада. Это реально счастье, когда ты можешь видеть свое продолжение в другом человеке.

– У ваших детей достаточно серьезная разница в возрасте. Как думаете, это хорошо?

– У меня тоже была разница с братом в 12 лет. И отношения всегда были хорошие, теплые, доверительные. Когда наши родители ушли из жизни, то он стал для меня самым близким человеком. Наверное, и у него нет ближе меня никого, несмотря на то, что он счастливо женат, имеет детей и внуков. Мои дети тоже



общаются между собой, не так активно пока, но все впереди.

– У вас дружная семья. Можете, допустим, вместе куда-то поехать, что-то сообща сделать?

– Старший сейчас живет отдельно, я уже перестала принимать активное участие в его жизни, но если вдруг проблема, то он может прийти на помощь. Опять же, не могу сказать, что мы много времени проводим вместе, куда-то ходим или что-то делаем. У Саши (старший сын Булановой от продюсера Александра Тагрина. – *Прим. авт.*) свое расписание, у меня – свое. Но он все равно обращается ко мне за советом, пишет или звонит.

– У младшего Никиты сейчас начинается переходный возраст. Тяжело вам с ним?

– Не скажу, что он проходит тяжело – у нас всегда было взаимопонимание. Но, конечно, возраст дает о себе знать. У Саши я вообще не видела таких проблем и не знала, что это такое. Думаю, тут все индивидуально и больше зависит от психотипа человека.

– Во многих интервью вы с любовью говорите о своей маме. Можно ли сказать, что вы стараетесь эту модель общения перенести и на своих детей?

– Стараюсь, но трудно провести параллель. Если бы у меня была дочка, то я бы могла сопоставить это, но у меня два сына, а это уже немножко другая история. Но со своими детьми я близка. У меня от них нет секретов, очень надеюсь, что от меня у них тоже нет секретов. Но, повторюсь, дочь с матерью – это сцепка, как правило, серьезная. Всякое бывает – есть и исключения, но в моем случае сцепка была на 100%.

– А никогда не думали взять ребенка из детского дома?

– Нет, никогда. Это очень большая ответственность. Учитывая мою специфику работы и то, как я бываю дома, брать ребенка, который уже был лишен родителей, семейного тепла, – просто жестоко. Ему будет тяжело. Для таких случаев нужна полноценная семья, когда родители дома, все рядом.

– Как расставаться с мужьями, чтобы никому не было обидно? Насколько я знаю, у вас не совсем это получилось.

– Считаю, что это во многом зависит и от мужей: от их воспитания, интеллигентности, от уровня интеллекта. Если человек нормальный, то любое расставание будет нормальным и хорошим. Если он сложный, то это все пройдет через конфликт, к сожалению. С Колей (Николай Тагрин – продюсер. – *Прим. авт.*) мы не прекращали общение поддерживать, работаем вместе, но с Владом (Владислав Радимов – экс-игрок «Зенита». – *Прим. авт.*) я не общаюсь.

– Есть мнение, что вы специально не общаетесь с Радимовым, мол, это месть с вашей стороны.

– Да вы что, я открыта. Просто у него какие-то обиды на меня остались. Я абсолютно миролюбивый человек и вообще за мир во всем мире. Я против злобы, мщения – это не моя история. Я за то, чтобы все было хорошо в отношениях, даже несмотря на то, что два человека расстались. С Колей мы нашли общий язык, с Владом не получилось пока. Может быть, со временем найдем?

– Вы недавно вышли в свет с новым мужчиной, который примерно вашего возраста. А могли бы встречаться с мужчиной младше вас? Например, когда Пугачеву спросили про возраст Галкина, то она пошутила: «Просто ваш муж еще не родился».

– Считаю, что возраст – не главное. У меня был поклонник старше меня на восемь лет, а был – младше на шесть лет. Это вообще ерунда абсолютная, если кто-то боится возраста. Если человек себя ведет как мужчина, вообще неважно, сколько ему лет. Ровесник может вести себя как какой-то альфонс или слабак, и абсолютно наоборот – у молодого – трезвый, взрослый взгляд на жизнь, он во всем помогает.

Для меня возраст – дело десятое. Главное – отношения между людьми и то, как к тебе относится мужчина. Если он тебя уважает, ценит и любит, то у вас все получится.

– Как вы относитесь к всеобщему увлечению здоровым образом жизни и фитнесом? Занимаетесь ли сами спортом?

– Спорта у меня очень мало, но я его и не очень люблю, честно скажу. Сейчас занимаюсь боксом с тренером – не могу сказать, что это снятие стресса или какой-то агрессии, просто получаю кайф, когда бью грушу. Больше всего мне нравится еще то, что во время тренировки из тебя выходит пот и сжигаются калории: только ради этого хожу.

– А как вообще снимаете стресс после концертов?

– Интересно, что у меня не бывает стресса – особенно после живого выступления. На сцене всегда происходит обмен энергией, на меня зрители выплескивают свои эмоции, а я на них – свои. Я после выступления никогда не устаю, наоборот, приходит энергия, хорошее настроение, желание работать еще.

– Но я слышал, что для вас стресс – это полет на самолете. Поэтому вы крайне редко соглашаетесь на выступления где-то за пределами России. Или это слух?

– Если где-то можно доехать поездом и машиной, то я лучше выберу эти варианты. Но туда, куда не доехать – приходится пользоваться самолетом. Не скрою, я не получаю удовольствия от полета, это мягко говоря. Раньше у меня был страх полета – сейчас его нет. Постепенно начала летать – в Америке была, на Мальдивах с подругой. Поэтому зависит от интереса, ради чего ты летишь.

– Как вы относитесь к тому, что творится в современном шоу-бизнесе? Невооруженным глазом видно, что сейчас много бездарностей, которые непонятно как пробились и зарабатывают хорошие деньги на этом…

– Недавно услышала фразу: «Самое главное – быть настойчивым». Да, есть талантливые люди, даже гениальные, но где они? К сожалению, у нас множество бездарностей, у которых просто есть настойчивость – не будем называть имен, но мы все их слушаем, смотрим на них. Публика ведь воспринимает то, что показывают СМИ и что ей навязывают по телевизору…

– То есть вы тоже верите, что если начнут показывать табуретку, то она станет популярной?

– Если ее будут показывать днями и ночами, то всем станет интересно, и да – она будет самым популярным предметом интерьера. Если провести аналогию с артистами, то много есть талантливых людей, которые в силу скромности не могут о себе заявить так сразу. Говорят же: помогайте талантам – бездарность пробьется сама. Я в это верю.

– А как вы относитесь к шоу, которые идут на федеральных каналах? Вы ведь и сами во многих участвуете.

– Как и везде, есть шоу, которые делаются для хайпа и того, чтобы просто поднять рейтинг своей узнаваемости, популярности. А есть такие, которые интересно посмотреть и узнать что-то новое. Открыть в себе новое.

– Помню, что после просмотра шоу «Точь-в-точь» вы для меня неожиданно открылись не только как певица, но и как актриса. Сыграть великих звезд прошлого и так точно передать их манеру пения, интонацию, мимику…

– Да вы что, какая драматическая актриса. «Точь-в-точь» был очень сложным проектом. Да, когда смотришь на него со стороны, то многим кажется: весело, все здорово, легко. Но это титанический труд. Например, мало кто знает, что физически там тяжело сниматься – ты приходишь к 11 утра на грим, который по миллиметру приклеивают так, чтобы он выглядел естественно. И потом до 2 часов ночи сидишь с этой фигней на лице, ждешь, когда все до последнего выступят – а после еще и гости, следом оценки. В ночи бежишь к гримерам, чтобы все это снять, потому что содрать за раз нельзя – останутся раны на лице.

– Тогда какой проект лично вам больше всего нравится?

– Я в восторге от программы «Три аккорда», еще бы поучаствовала с удовольствием. В других проектах поешь под инструментальную фонограмму – это не так интересно. А в «Трех аккордах» ты выступаешь с живым оркестром, поэтому появляется простор для фантазии: продумать исполнение, взять паузу, сыграть иначе. Это классно, когда профессионалы тебя чувствуют и помогают. Плюс ты поешь своим голосом, не пытаешься под кого-то подстроиться, все тебе знакомо, все в своей манере. Пожалуй, это одно из немногих шоу, где у артиста есть возможность выразить себя по-настоящему.

– Вот вы смутились, когда я сказал про актерство – а при этом снимались в сериале «Улицы разбитых фонарей», в других проектах.

– Ну, в «Улицах» я сыграла камео (эпизодическая роль, в которой используется известный и легко узнаваемый персонаж. – *Прим. авт.*). Вот в проекте «Любовь еще быть может» да, там у меня была роль другого человека, настоящий фильм! Это тоже полезный опыт, который был у меня в 2000-х годах.

– А как поживает продолжение сериала «Никогда не говори никогда» по вашей жизни? Оно будет?

– Это не совсем сериал по моей жизни, просто какие-то черты героини списаны с меня и часть истории перекликается. Но там много вещей, которых со мной не происходило. Я благодарна продюсерам, что они обратились ко мне, и мы много советовались при создании сериала, но не могу сказать, что это на 100% я. Что касается продолжения – да, мне говорили, что хотят сделать еще один сезон, так как история понравилась публике. Но из-за коронавируса все перенеслось на неопределенный срок.

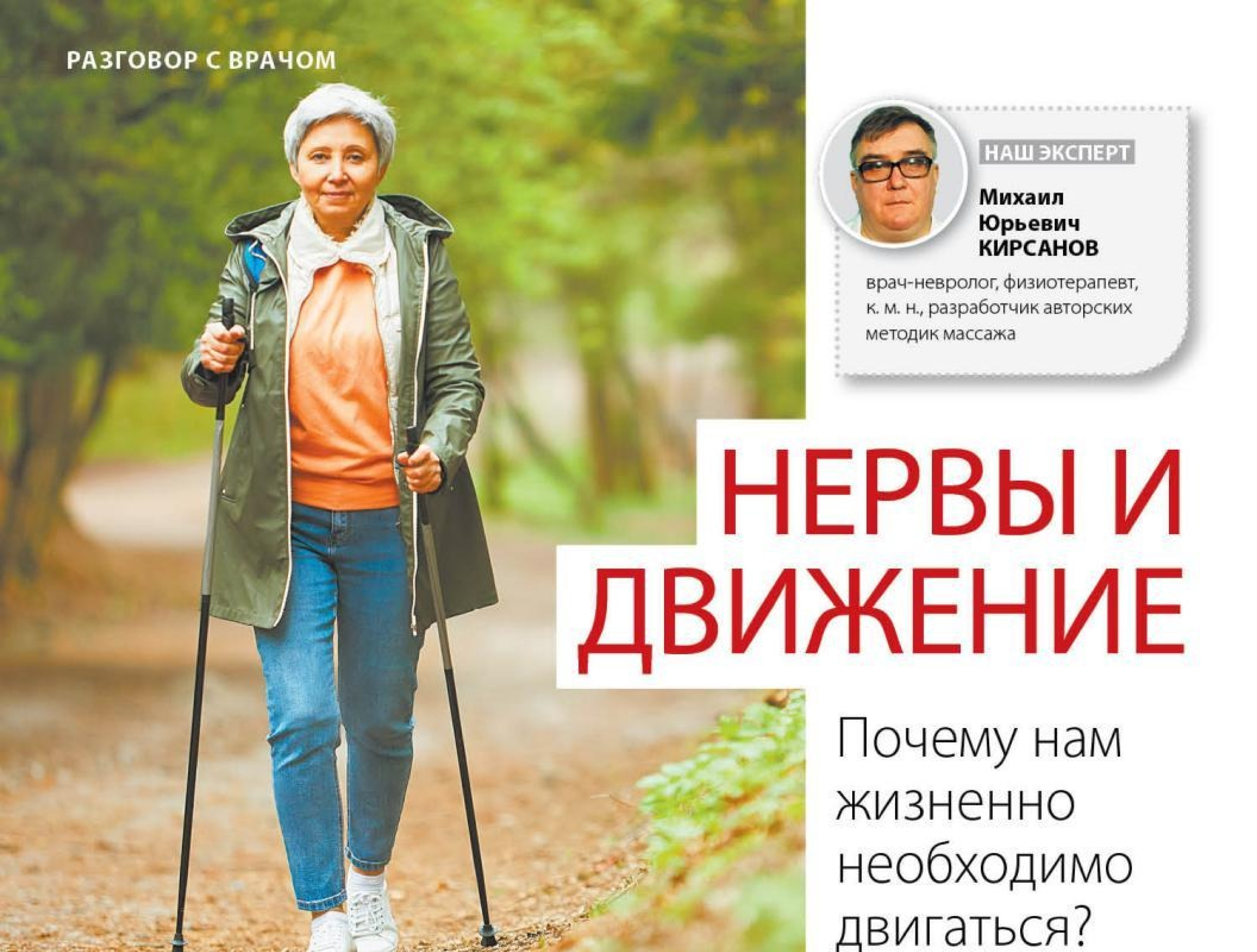
– А у вас какие планы в связи с последними коронавирусными событиями?

– В феврале будет несколько концертов в родном Петербурге. Конечно, их стало меньше, но они есть. А дальше строить планы – дело неблагодарное. Я лучше промолчу.

– Наряду с Эдитой Пьехой, Эдуардом Хилем и Людмилой Сенчиной вы – один из самых ярких представителей петербургской эстрады. Как думаете, есть ли у вас достойные продолжатели?

– К сожалению, понятия эстрады уже не существует. А может, к счастью? Время ведь идет, нельзя о чем-то жалеть, приходит что-то новое и интересное. Из молодежи питерской мне нравится группа IOWA – я считаю их петербуржцами, даже несмотря на то, что они приехали к нам из Белоруссии. А еще группа Little Big, которая должна была выступить на музыкальном конкурсе «Евровидение». Очень прикольные и классные ребята, с удовольствием сходила бы на их концерт.

Беседовал Михаил САДЧИКОВ



НАШ ЭКСПЕРТ

Михаил Юрьевич КИРСАНОВ

врач-невролог, физиотерапевт, к. м. н., разработчик авторских методик массажа

НЕРВЫ И ДВИЖЕНИЕ

Почему нам жизненно необходимо двигаться?

(Часть 2)

– Михаил Юрьевич, в конце нашей первой встречи («Нервы и движение», Часть 1, «Столетник» №3 за 2021 г.) вы обещали рассказать о наиболее простых и эффективных упражнениях, которые могут помочь человеку увеличить объем активных движений.

– В первую очередь это упражнения, не связанные со статической нагрузкой на конечности, например махи ногами. Вариант 1: человек стоит, держась рукой за опору, в то время как противоположная нога совершает маятникообразные движения в сагиттальной плоскости. Вариант 2: человек стоит около опоры, держась за нее двумя руками, при этом одна нога по выбору больного совершает маятникообразные движения во фронтальной плоскости. Упражнения для рук начинаются с качательных движений с увеличением амплитуды, плавно переходящих во вращательные движения в плечевых суставах. Кроме того, можно выполнять повороты туловища в поясничном отделе. Ноги неподвижно стоят на ширине плеч, а плечевой пояс вместе с руками выполняет повороты то вправо, то влево. Некоторые авторы рекомендуют вращательные движения в шейном отделе позвоночника, когда при неподвижных плечах вращается голова. Как врач-невролог могу сказать о том, что такое упражнение категорически противопоказано, поскольку с большой долей вероятности может привести не только к защемлению корешков спинномозговых нервов, выходящих из шейного отдела позвоночного канала, но и зачастую к нарушению целостности шейных позвонков, которые являются наиболее тонкими во всем позвоночнике.

– А что эффективнее – длительная прогулка в медленном темпе или энергичный бег на короткую дистанцию, скажем, на 100 метров?

– Энергоэффективность у ходьбы выше, чем у бега, потому что километр ходьбы (не час, а именно километр) сжигает больше калорий, чем километр бега. Обусловлено это тем, что время, затраченное на прохождение 1 км, примерно на 25–30% больше, чем время, затраченное на пробегание той же дистанции. При этом во время бега «автоматически» включаются резервные возможности организма, когда запускается анаэробный механизм распада глюкозы. Если человек идет, глюкоза превращается в АТФ (аденозинтрифосфорную кислоту), которая является основным энергетическим субстратом организма, при этом потребляется достаточно большое количество кислорода. Побочными продуктами такой реакции являются вода и углекислый газ. В случае же быстро нарастаю-

щей физической нагрузки количество продуцируемой АТФ уменьшается, и побочным продуктом такой биохимической реакции является молочная кислота, которая, накапливаясь в тканях организма и омывая нервные окончания, дает болевой эффект. Кроме того, необходимо учитывать тот факт, что бегаем мы чаще всего по асфальту, подвергая свой организм воздействию жесткой ударной нагрузки. Это приводит к усилению компрессии, в первую очередь в позвоночном столбе, а излишняя компрессия в межпозвоночных пространствах может привести к сдавлению спинномозговых нервов, о чем я уже говорил в первой части нашей беседы. Кроме того, у пожилых людей часто снижена толерантность к физической нагрузке, а ходьба в одну и ту же единицу времени вызывает меньше энергозатрат, чем бег. Именно поэтому я считаю физическую нагрузку в виде ходьбы предпочтительнее нагрузки в виде бега.

– Какие методы кроме физической нагрузки могут помочь человеку уменьшить боль и тем самым сохранять длительно активность?

– При различных болевых синдромах, безусловно, помогает физиотерапевтическое лечение. Однако в последнее время в связи с оптимизацией медицинской помощи оно стало менее доступно. Да и в случае доступности физиотерапевтического отделения пожилой пациент не всегда имеет возможность до него добраться. Далеко не все знают, что отдельные виды физиотерапии можно проводить и на дому. В средствах домашней физиотерапии лидирующее место занимают электролечение, теплолечение и магнитотерапия. В магазинах медтехники имеется широкий спектр бытовых физиотерапевтических приборов. Следует особо отметить, что не стоит приобретать медицинскую технику, распространяемую методами сетевого маркетинга. Магнитотерапия практически не имеет противопоказаний, ее применяют даже у онкологических больных, этот метод наиболее эффективно работает вместе с теплолечением. В медучреждениях для теплолечения применяются озокеритовые или парафиновые аппликации, однако из-за сложности таких процедур в домашних условиях я бы порекомендовал использование многоразовых солевых грелок. Такая грелка активируется, прикладывается к больному месту и обматывается мягкой тканью. Продолжительность процедуры – 15–20 минут, после чего применяется магнитотерапия на тот же срок. В последнее время появился большой спектр приборов для электролечения, но у данного метода есть один недостаток: это быстрое развитие привыкания к терапии. В первые дни эффект от применения прибора может быть «волшебным», однако уже на второй неделе эффект либо резко уменьшается, либо пропадает полностью. Для возобновления лечебного эффекта необходим перерыв в терапии сроком на две-три недели.

– А если все-таки боль настолько сильна, что не позволяет поддерживать надлежащую физическую активность, а физиолечение по тем или иным причинам недоступно?

– Для борьбы с болью существует широкий спектр лекарственных средств. Наилучшим образом зарекомендовали себя препараты, состоящие из смеси ибупрофена и парацетамола в комплексе со спазмолитическими препаратами (дротаверин). При неэффективности таких препаратов применяются более сильные противовоспалительные средства, такие как диклофенак, ксефокам, кеторолак. В наиболее серьезных случаях назначаются наркотические анальгетики, но такое лечение проводится исключительно в стационарах, и любые методы лечебной физкультуры при этом противопоказаны.

– Существуют ли какие-то секреты, правила, тонкости, которые помогают уменьшить боль без таблеток? Ведь боль, по сути, это «телеграмма», которую организм передает по «проводам» нервов в головной мозг. А таблетка блокирует эту передачу. Но проблема органа, который отправил сигнал SOS путем блокировки боли, вряд ли решится. Да и многие люди имеют стойкое предубеждение к применению большого количества лекарственных препаратов. Что об этом думают врачи-неврологи?

– Ну, во-первых, далеко не все лекарства работают исключительно на блокировку болевой импульсации. Имеются также препараты, снимающие спазм, отек или воспаление, что тоже приводит к значительному ослаблению болевых ощущений. Что же касается предубеждения против большого количества лекарств, то необходимо помнить, что несвоевременное назначение тех или иных препаратов может привести к необратимым последствиям, требующим более серьезных методов лечения, многие из которых невозможно выполнить в домашних условиях.

– Скажите, терренкур, ходьба в произвольном темпе – это всем без исключения полезный вид движения или есть ограничения?

– Терренкур – дозированное восхождение, один из наиболее универсальных методов лечебной физкультуры. Противопоказаний к данному виду активности практически нет, за исключением структурных нарушений, о которых говорилось выше. Наиболее эффективными являются терренкуры, представляющие собой дозированные восхождения, где на единицу пройденного пути приходится еще определенный набор (или сброс) высоты. Такие маршруты помогают более точно дозировать физическую нагрузку, формируя индивидуальный подход к каждому пациенту. В нашей стране, пожалуй, самыми лучшими являются маршруты, проложенные в курортном парке города Кисловодска.

Подводя итог нашей беседы, хотелось бы снова отметить, что в сохранении здоровья и активного долголетия ведущая роль принадлежит физической активности и правильному эмоциональному настрою. Все другие средства, будь то медикаменты или физиотерапия, являются вспомогательными и не дадут лечебного эффекта при отсутствии у человека желания вести активный образ жизни.

Беседовала
Татьяна ГОЛЬЦМАН

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК у пожилых людей

Что происходит с почками в зрелом возрасте?

К сожалению, с возрастом весь человеческий организм «изнашивается». Постепенно органы начинают справляться все хуже со своими функциями. Почки и мочеполовая система в целом – не исключение.

После 40 лет клубочковая фильтрация почек снижается, что приводит к ухудшению кровотока в почках. Они уменьшают свою функциональную активность. Поскольку у людей зрелого возраста иммунитет также снижается, то иммунная система слабее, чем раньше, противостоит бактериальным «атакам».

В итоге инфекционным агентам становится все легче проникнуть в почки или мочевой пузырь и поразить эти органы.

ПОЧКИ ТЕРЯЮТ НЕФРОНЫ И УМЕНЬШАЮТСЯ В РАЗМЕРАХ

Почки играют роль фильтра в организме: они очищают кровь, удаляют отходы и ненужную жидкость из организма. Этот орган жизненно важен для человека, так как контролирует весь химический баланс организма. В первую очередь возрастные изменения сказываются на структуре органа. У пожилых людей снижается количество нефронов, которые принимают участие в фильтрации крови.

Почки пожилого человека меньше по размеру, чем у молодого, поскольку со временем происходит уменьшение объема почечной ткани. В процессе старения изменяются кровеносные сосуды почек – они становятся жестче, пропадает прежняя эластичность, что замедляет фильтрационную работу органа.

ПОЧКИ СНИЖАЮТ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Старение сказывается и на функции почек. Нарушается почечная гемодинамика и снижается, как уже было сказано, клубочковая фильтрация, что приводит к замедлению кровотока и обмена веществ в почках.

Вообще, снижение функций почек начинается довольно рано – после 20 лет, и каждые последующие 5 лет функциональная активность органа еще больше уменьшается.

У людей в зрелом возрасте изнашивание и старение органа вызывает снижение электролитного баланса. Пропадает возможность накапливать и удерживать в организме натрий. Этот факт влияет на задержку воды и провоцирует артериальную гипертензию.

Внимание! *Людям в зрелом возрасте крайне важно соблюдать специальную бессолевую диету, пить достаточное количество чистой воды и делать гимнастику (общую и направленную на активизацию кровотока в пояснично-крестцовой области – наклоны, скручивания, повороты туловища вправо, влево).*

ПРИЧИНЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К ПОЧЕЧНЫМ БОЛЕЗНЯМ

У многих людей почтенного возраста (особенно у диабетиков) постепенно развивается почечная недостаточность. К ней же приводят хронический пиелонефрит и другие заболевания.

Пиелонефрит тоже не возникает «ни с того ни с сего». Хронической форме заболевания способствуют такие факторы, как:

- камни в почках
- воспаление мочевого пузыря (цистит)
- воспаление предстательной железы (у мужчин)
- аденома простаты (у мужчин)

- гинекологические воспалительные заболевания (у женщин)

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЛИЯЮТ НА СОСТОЯНИЕ ПОЧЕК?

Мало кому известно, что болезни суставов являются одной из причин почечной недостаточности в пожилом возрасте. Так, например, нередко врачи диагностируют у пожилых пациентов почечную недостаточность, которой предшествовали подагра или артрит – заболевания, при которых нарушается обмен веществ в костной и соединительной ткани и возникают очаги воспаления, а затем и разрушения.

На старости лет отклонения в почках могут возникнуть из-за постоянных скачков артериального давления, поэтому врачи советуют его регулярно измерять, принимать препараты от повышенного давления, поменьше нервничать, не работать в наклонном положении.

В то же время почки любят физическую активность. А гиподинамия в сочетании с уменьшением функциональной активности суставов для них губительна! Поэтому, если вы в состоянии передвигаться, не ленитесь делать это! Для вас и ваших почек прогулки в свободном темпе на любые расстояния несколько раз в день жизненно необходимы. Причем их не заменит сидение на лавочке с соседками – движение, движение и еще раз движение!

Нарушение кровообращения, сердечные патологии также напрямую связаны с неблагополучием в почках. Если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, регулярно (раз в 3–4 месяца) сдавайте анализ мочи на сахар, белок, лейкоциты и другие важные показатели. Дело в том, что отличительной чертой почечной недостаточности в пожилом возрасте является ее медленное развитие (по сравнению с тем, как отчетливо и быстро развивается эта патология у молодых людей). Если вы не будете регулярно отслеживать важнейшие показатели работы почек, то можете запросто пропустить начало развития почечной недостаточности.

КАКИЕ ПОЧЕЧНЫЕ БОЛЕЗНИ ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА?

Почечные болезни плохо поддаются лечению в зрелом возрасте. Самым опасным заболеванием является недостаточность бобовидного фильтра, которая влечет за собой постепенное нарушение работы соседних органов. Общее старение организма приводит к таким заболеваниям, как мочекаменная болезнь, инфицирование мочевого пузыря, недержание мочи, учащенное мочеиспускание (особенно ночное), пиелонефрит, злокачественная опухоль.

При поражении пожилого организма пиелонефритом происходит воспаление паренхимы, чашечек и лоханки органа. Порой поражение затрагивает сразу обе почки и чаще наблюдается у женщин. Больные с пиелонефритом жалуются на общую слабость, одышку, боли в голове и пояснице (нередко боль настолько интенсивна, что воспринимается как тотальная, опоясывающая). Со временем, если заболевание не лечить, симптоматика нарастает и обостряется, присоединяются отклонения при мочеиспускании (меняется их частота, возникает боль и резь и при мочеиспускании, нередко можно наблюдать белесые пенообразные вкрапления в моче). У человека возникают головокружения и боли в сердце.

Мочекаменная болезнь – не редкость для людей зрелого возраста. Ей способствуют разные факторы, в том числе сниженная двигательная активность и неправильное питание с преобладанием животной и соленой пищи. Нередко образование камней у пожилых людей начинается из-за гормональных нарушений и увеличения количества кальция в урине.

ДИАГНОСТИКА БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК

Все почечные заболевания лечатся по-разному, различными средствами. Поэтому для начала необходимо четко определиться с диагнозом. Не уповайте на народную медицину, советы по телевизору и в прессе! Старайтесь попасть на обследование в районную поликлинику, настаивайте на стационаре по своему почечному профилю. Если у ваших родных есть возможность показать вас врачу хорошей коммерческой медицинской клиники и пройти платную диагностику, не отказывайтесь от этого шанса!

Вам обязательно нужно сдать общий анализ мочи, анализ мочи по Нечипоренко, суточный анализ мочи, общий анализ крови, позволяющий определить присутствие белка в организме, биохимический анализ крови (с определением креатинина – важного почечного маркера). Также необходимо сделать УЗИ почек. Это тот минимум исследований, результаты которых должен интерпретировать врач-нефролог или терапевт. В сложных случаях дополнительно применяется инструментальная диагностика с использованием компьютерной или магнитно-резонансной томографии. Назначается почечная ангиография, которая проводится с помощью контрастного вещества и помогает выявить отклонения в состоянии сосудов почек.

ЛЕЧЕНИЕ ПОЧЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Многие люди считают, что почки лечат мочегонными препаратами. Они специфически действуют на почки и ускоряют выведение из организма мочи, что далеко не всегда показано при почечных патологиях. В зависимости от заболевания и степени поражения подход к лечению существенно отличается. Врач может назначить лекарственный комплекс, состоящий из антибиотиков, диуретиков и спазмолитиков. Данные средства способствуют снятию воспаления, устранению болевого синдрома и улучшают процесс выведения мочи. Такой подход показан при пиелонефрите и в случае образования небольших камней. Консервативная терапия включает специальную бессолевую диету, лечебную гимнастику и фитотерапию (прием трав почечного профиля).



КОГДА БЕСПОКОИТ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Частое или болезненное мочеиспускание – самые распространенные симптомы, связанные с состоянием мочевого пузыря. Почему они возникают?

Как устроен мочевой пузырь?

По строению он напоминает мешочек, расположенный за лобковой костью. Через отходящие мочеточники из почек в него поступает вторичная моча, которая и выводится из организма.

Мочевой пузырь образован мышечной тканью, поэтому для него характерен тонус – способность сокращаться и расслабляться. Эту функцию контролирует вегетативная нервная система, и этот процесс проходит бессознательно. В среднем этот полый орган может хранить 300–500 мл жидкости, но иногда его стенки могут существенно растягиваться и сохранять в себе объем более литра жидкости. По мере заполнения мочевого пузыря срабатывают рефлекторные механизмы, формирующие позывы к мочеиспусканию.

ВАЖНО!

Первыми признаками воспалительного процесса является дискомфорт при мочеиспускании, а после посещения туалета – ощущение не полностью опорожненного мочевого пузыря. Затем может появиться боль и другие симптомы воспаления.

Мочевой пузырь у мужчин и женщин: в чем отличия?

У мужчин мочевой пузырь находится в непосредственной близости к предстательной железе, а по обеим его сторонам проходят семенные протоки. Уретра, как часть мочевыделительной системы, у мужчин имеет особенности: она узкая (до 8 мм) и длинная – в пределах 20–40 см! За счет такой особенности мужчины более защищены от проникновения инфекции к мочевому пузырю по восходящему пути к почкам. Этим же фактом можно объяснить отсутствие особенностей в личной гигиене, главное – чтобы она была регулярной.

А у женщин орган непосредственно граничит с маткой и влагалищем. Уретра намного толще (1–1,5 см) и короче – 3–4 см. Это обеспечивает легкое проникновение инфекции, формирование циститов и даже пиелонефритов.

Немного анатомии и физиологии

Опорожненный пузырь полностью скрыт лобковой костью, а вот полный мочевой пузырь выступает в брюшную и ниже лобковой области. В строении мочевого пузыря и мочеточников выделяют дно, стенки, шейку, в заднюю поверхность органа входят мочеточники. Дно пузыря закреплено в полости малого таза при помощи связок, задняя поверхность покрыта брюшиной. В строении стенки мочевого пузыря можно выделить 3 слоя, каждый из которых выполняет свою функцию:

- *внутренний* – слизистая оболочка, выполняет защитную функцию от раздражающего действия мочи;
- *средний* – пластинка-разделитель между мышечным слоем и слизистой оболочкой. Здесь сосредоточены кровеносные сосуды, питающие орган и нервные окончания;
- *внешний* – мышечный, он довольно толстый и обеспечивает способность пузыря растягиваться, после опорожнения принимать свою нормальную форму, а при акте мочеиспускания – сокращаться.

Когда мочевой пузырь наполняется, срабатывает механизм «позыва», и «мешочек» опорожняется. Подавить и контролировать этот процесс сознательно можно, но не стоит. Такие действия могут привести к перерастяжению его стенок, а это прямая предпосылка для развития серьезных заболеваний и патологических состояний. Удержание мочи происходит благодаря работе специальных клапанов – сфинктеров, надежно удерживающих шейку и уретру.

Выделяют 2 вида сфинктеров:

- *гладкомышечный* – неуправляемый, непроизвольный, его контролирует вегетативная нервная система;

- *состоящий из поперечно-полосатой мускулатуры* – управляемый, его можно контролировать, когда человек сдерживает мочеиспускание. Этот сфинктер находится в тазовой уретре.

При акте мочеиспускания расслабляются оба сфинктера и одновременно сокращаются стенки мочевого пузыря. Накопление мочи возможно только благодаря способности стенок пузыря адаптироваться к количеству жидкости: они расслабляются, растягиваются, при этом без значимого повышения давления внутри пузыря. Как только растяжение достигнет определенных стадий, активируются рецепторы, посылающие сигнал в мозг для активации позыва, а после и к самому акту мочеиспускания.

Взрослые могут контролировать эти позывы и подождать удобного момента. Но если это происходит часто, то выжидания приводят к излишнему растяжению стенок, из-за чего нарушается работа пузыря и его сфинктеров. В отдаленной перспективе это грозит развитием воспалительных процессов в слизистой оболочке пузыря, нарушением нервной проводимости, недержанием мочи и иными проблемами мочевыделительной и половой системы, так как эти органы находятся в тесном взаимодействии друг с другом.

Мочеиспускание и все, что нужно о нем знать

Обычно за 24 часа человек мочится 6–7 раз, примерно каждые 3 часа. Но этот процесс зависит от ряда факторов, например, выпитого количества жидкости и ее качества, приема лекарственных препаратов, погодных условий и др. Частое мочеиспускание – не просто симптом, это деликатная проблема, влияющая на качество жизни человека. Однако контролировать ее можно путем вычисления и устранения основной проблемы.

К числу причин, которые могут вызвать учащенное мочеиспускание, можно отнести:

- синдром гиперактивного мочевого пузыря – патологическое состояние, связанное с непроизвольным сокращением мочевого пузыря, что и приводит к внезапным и частым позывам к его опорожнению;
- инсульты, опухолевые процессы в головном мозге, тяжелые болезни нервной системы, при которых страдает контроль над работой мочевого пузыря, формирования и передачи импульсов;
- различные виды сахарного диабета. Один из типичных симптомов болезни – повышенная жажда, поэтому полиурия – ожидаемая реакция, и, как следствие, диабетикам приходится чаще посещать туалет;
- опухолевые процессы органов малого таза, например, рак мочевого пузыря, толстого кишечника. Опухоли сдавливают и раздражают мочевой пузырь, что заставляет его стенки формировать ложные сигналы. В таком случае приходится мочиться часто, но небольшими порциями;
- болезни мочеполовой системы, например, циститы – воспаление стенки мочевого пузыря, образование камней в почках и мочевом пузыре, стриктуры уретры – сужение канала из-за образования рубцовой ткани.

Поэтому этим неприятным симптомом нужно заниматься в комплексе с лечением основного заболевания.

СЛАБЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ! ЧТО ДЕЛАТЬ?

Об этой деликатной проблеме женщины не говорят вслух. Данное отклонение – довольное серьезное испытание не только в бытовом и психологическом плане, но и в физиологическом.



Ослабление мочевого пузыря может быть вызвано разными причинами – тяжелыми родами, избыточным весом, ношением тяжестей. Но чаще всего причина кроется в снижении активности женских гормонов эстрогенов, что приводит к изменениям слизистой оболочки мочеполовых органов. Кроме того, нарушается водно-солевой баланс из-за недостатка кальция, в результате чего слабеют мышцы мочевого пузыря, и он уже не может нормально удерживать мочу.

Простое ношение урологических прокладок, возможно, поможет избежать протекания, но оно не защитит от множества сопутствующих проблем. Как же можно укрепить слабый мочевой пузырь? Надо воздействовать на причину проблемы.

С недержанием необходимо бороться кардинально и обеспечить восстановление водно-солевого баланса. Вернуться к нормальной жизни – есть шанс!

КАК СОННАЯ МУХА:

а может, это дефицит витаминов?



Конец зимы. Все устали от морозов, нехватки солнечных дней. Силы на исходе… А может, эта усталость и бессилие связаны с нехваткой витаминов? Давайте разбираться!

Витамины (от латинского слова «вита» – жизнь) – это органические низкомолекулярные вещества, которые важны для поддержания жизнедеятельности организма. Настолько важны, что нормальная жизнь без них вряд ли возможна. Именно витамины запускают сотни метаболических процессов в организме, оптимизируя работу различных органов и систем.

Но по своей химической природе витамины нестойкие, поэтому быстро разрушаются под действием внешних факторов (например, воздуха, ультрафиолета или при нагреве). И получать их столько, сколько требуется организму, достаточно сложно. А в результате может возникнуть дефицит тех или иных витаминов в организме.

ЧТО ТАКОЕ АВИТАМИНОЗ И ГИПОВИТАМИНОЗ

Авитаминоз – термин, получивший широкое распространение, об этом состоянии знают даже школьники. Но понимают его неправильно. В медицине авитаминоз – это полное отсутствие одного витамина, а если отсутствует несколько – то это полиавитаминоз. Это тяжелое состояние, угрожающее здоровью и жизни человека. Ярким примером авитаминоза служит цинга, от которой погибали мореплаватели, это и есть полное отсутствие витамина С.

В современных условиях авитаминоз встречается крайне редко, буквально единичные случаи во всем мире. Но зато часто может диагностироваться гиповитаминоз – дефицит определенного витамина. Данные ВОЗ показывают: около 60% людей всего земного шара живут в условиях хронического гиповитаминоза витамина D.

Получается, что главное различие между гиповитаминозом и авитаминозом – концентрация витамина. Если его недостаточно, то это гиповитаминоз («гипо» – мало), а если нет вообще, то это авитаминоз (приставка «а» означает полное отсутствие).

ПРИЧИНЫ АВИТАМИНОЗА И ГИПОВИТАМИНОЗА

Все витамины поступают в организм с продуктами, пищевыми добавками, БАДами или лекарственными препаратами. С продуктами питания в организм могут поступать уже готовые витамины или же в форме предшественников (провитаминов), а под действием биохимических процессов превращаться в витамины и расходоваться организмом по мере необходимости. Однако по некоторым причинам этот слаженный процесс может нарушаться и приводить к проблемам. Что же это за причины? Вот они:

- нарушения в питании, то есть употребление продуктов, в которых мало витаминов или они разрушились в процессе приготовления пищи;
- дефицит питания: голодовки, анорексия, булимия, жесткие диеты с исключением какой-либо группы макро- или микронутриентов;
- злоупотребление сахаром;
- серьезные нарушения микробиома кишечника, из-за чего нарушается процесс всасывания и превращения провитаминов в витамины;
- наличие кишечных паразитов, которые буквально съедают витамины, особенно группы В;
- злоупотребление алкоголем, курение;
- хронический стресс;
- работа и проживание в условиях низких температур.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Как правило, редко формируется дефицит какого-то определенного витамина, чаще не хватает

сразу нескольких. Все характерные проявления гиповитаминоза и тем более авитаминоза зависят от того, какого витамина не хватает.

Если говорить о дефиците водорастворимых витаминов, то, например, гиповитаминоз B1 – причина так называемой болезни бери-бери. Для нее характерны неврологические проявления: повышенная утомляемость, слабость, нарушения походки, тахикардия, тошнота и др.

Гиповитаминоз B2 нарушает работу слизистых, организм не может в полной мере противостоять собственной условно-патогенной микрофлоре.

Гиповитаминоз B6 может проявляться в неврологических нарушениях, повышенной утомляемости, раздражительности, плаксивости.

Гиповитаминоз B12 – причина анемии, ведь витамин крайне важен для нормального процесса кроветворения и его регуляции. Если он нарушен, появляются такие симптомы, как слабость, бледность, тахикардия и головокружение из-за того, что организм не получает достаточного количества кислорода.

ГИПОВИТАМИНОЗ ЖИРОРАСТВОРИМЫХ ВИТАМИНОВ: ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

В отношении жирорастворимых витаминов разница между гиповитаминозом и авитаминозом наиболее критическая, особенно в детском возрасте. Например, витамин D является антирахитическим, то есть уже при его дефиците у детей развивается рахит, во взрослом возрасте – остеопороз (хрупкость костей). Последние исследования показали, что повышается вероятность развития некоторых форм рака и аутоиммунных заболеваний.

Гиповитаминоз витамина А влияет на работу зрительного аппарата, снижается острота сумеречного зрения. Значительно увеличивается вероятность болезней дыхательных путей, а также кожных заболеваний.

Гиповитаминоз Е – причина гемолиза, то есть распада эритроцитов, что приводит к тяжелым и серьезным последствиям для организма. В сложных случаях именно при авитаминозе витамина Е возможна смерть.

Гиповитаминоз К – причина нарушения свертываемости крови, при хроническом дефиците и авитаминозе возникают частые носовые, подкожные и желудочно-кишечные (реже – маточные) кровотечения.

ДЕФИЦИТ ИЛИ ИЗБЫТОК?

Гиповитаминоз и авитаминоз – формы витаминной недостаточности. Но если первое – просто дефицит, симптомы которого могут быть стертыми, то вот второе – серьезное состояние, угрожающее не только здоровью, но и жизни.

Стоит отметить, что гиповитаминоз может быть временным или хроническим. И последнее состояние наиболее опасно, хотя не так, как авитаминоз.

Выявить дефицит витаминов можно только после лабораторных исследований крови, ведь симптомы являются неспецифичными и характерны для целого ряда заболеваний. И если лечение гиповитаминоза сводится к коррекции питания, то с авитаминозом сложнее. Во-первых, лечение может назначать только врач. Во-вторых, оно подразумевает обязательное устранение причины, которая привела к такому состоянию, чаще это какие-то патологические процессы или заболевания. В-третьих, важно знать, что избыток витаминов для организма не менее вреден, чем их недостаток. Поэтому никогда не «прописывайте» витаминов себе или своему ребенку самостоятельно, без консультации врача и сдачи анализов крови, которые выявляют гиповитаминоз витаминов.

Какие виды предшественников витаминов существуют?

На упаковках продуктов написано, какие витамины содержатся в них. Но на самом деле в продуктах в превалирующем большинстве случаев содержатся именно провитамины – предшественники витаминов, можно сказать, их неактивная форма.

И только после последовательных химических реакций эти провитамины могут превращаться в активную форму витаминов, которые и выполняют возложенные на них функции. Для выполнения этого процесса большое значение имеют дополнительные факторы, например состояние кишечного микробиома.

Каждый витамин имеет свой провитамин, например, у витамина С – это аскорбиновая кислота в форме аскорбата, у витамина А – бета-каротин, у витамина Е – токоферол.

Для синтезирования витамина К, который необходим организму для поддержания свертывающей и противосвертывающей системы крови, минерализации костей, используется провитамин – филлохинон, но превращение состоится лишь при условии нормального состояния микробиома кишечника.

Провитамин витамина А – бета-каротин, обладающий антиоксидантными свойствами. «Чистый» витамин А можно найти только в продуктах животного происхождения, а вот каротин – в оранжевых овощах и фруктах.

Аскорбаты – большая группа провитаминов витамина С, их дефицит (кратковременный) довольно распространен, ведь они капризные и хрупкие. Разрушение провитаминов происходит под действием воздуха, нагревания и даже при соприкосновении с металлической посудой. Повышенный распад наблюдается на фоне стресса, беременности, лактации и курения.

Предшественники витаминов группы В должны присутствовать в рационе ежедневно, так как эти витамины являются водорастворимыми.



ОПЯТЬ НЕТ ПОВОДА НЕ ВЫПИТЬ…

Пагубная привычка перерастает в болезнь очень плавно и незаметно. Как не допустить ее перехода в алкоголизм?

ИЗ ЛИЧНОГО ДНЕВНИКА ЧЛЕНА КЛУБА АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

Запись от 17 мая 2017 года

«Позавчера плотно посидели с друзьями. Павел обмывал новую машину. Купил «Ауди». Молодец! Немного ему завидую. Вроде один институт заканчивали. Учились одинаково ровно. Только он как-то сразу в гору пошел: инженер, старший инженер, начальник смены, затем участка, а теперь вот и начальник цеха в 36 лет. Павел Сергеевич. Даже не верится. А я чего достиг? Побоялся идти на производство, пошел в менеджеры, в итоге застрял на позиции менеджера по продаже фурнитуры к кухонным гарнитурам. Тоска зеленая!»

Запись от 21 мая 2017 года

«Сегодня провожали Артурыча на пенсию. Ящик водки на отдел выставил. Не помню, кто привез меня домой. Проснулся в ботинках и с ужасным сушняком. На работу не пойду. Скажу, что заболел. Тут бы до магазина дойти – за опохмелом».

Запись от 25 мая 2017 года

«Куда выпали три дня? С работы точно выгонят. Голова разламывается. Пойду еще накачу. Гори оно все синим пламенем!»

Запись от 31 мая 2017года

«Приезжала мать. Плакала. Ругалась. Я и сам вижу, что съехал с катушек. С работы уволился. Хорошо, что не по статье. Пожалели. Надо брать себя в руки! Завязывать пора с бутылкой. Вот только еще с Васькой на рыбалку съездим – и точка».

Запись от 14 июня 2017 года

«Точку поставить не получилось. Как возвращались с рыбалки, помню смутно. Лицо и локти в синяках. Ноги ободраны. Наверное, падал, меня тащили. Стыдоба!.. Не получается остановиться! Все мысли – только о бутылке. А как выпьешь – такая теплая добрая волна идет по телу. Все вокруг друганы. Надо составить список друзей, у которых я уже занял денег на выпивку. Отдавать все равно нечем. Так чтоб у них хоть по второму разу не просить. Мать жалко. Я ж уже ее пенсию пропиваю».

Запись от 29 августа 2017 года

«Оп-па! Лето, ау! Как это мы с тобой разминулись? Вроде только

начиналось – и все. С ума сойти, ничего не помню! Какой-то бесконечный пьяный угар. Мамочки, я что, действительно алкоголик?! Что ж теперь делать? Смогу ли остановиться? Или все – прощай, жизнь?»

ТАК НЕЗАМЕТНО, ДЕНЬ ЗА ДНЕМ…

Коварство алкоголизма в том, что привычка регулярно употреблять алкоголь, сначала находя для этого поводы, потом чтобы «снять стресс», а потом и вовсе без всякого повода, а потому что «я хочу выпить и выпью» быстро превращается в так называемое «хроническое бытовое пьянство», а затем и в алкоголизм.

Характерные симптомы алкоголизма:

- отсутствие рвотного рефлекса при приеме большого количества алкоголя;
- потеря контроля над количеством выпитого;
- частичная ретроградная амнезия – больной не помнит, что происходило накануне, во время или после принятия спиртного;
- наличие выраженного утреннего похмелья;
- возникновение запоев длительностью от 4 дней и более.

Если у вас (или у вашего близкого человека) есть хотя бы один из этих пяти симптомов, знайте, что вы (или он) уже в группе алкогольного риска!

Если признаков 2 или 3, уже развивается алкоголизм. Если признаков 4 или 5, налицо – хроническая форма алкоголизма. Знайте, что волевым усилием с этой стадии болезни «спрыгнуть» уже невозможно. Алкоголизм, как и любая другая болезнь, требует серьезного, продуманного и целенаправленного лечения под руководством врача-нарколога или близкого человека, владеющего элементарными медицинскими знаниями по данной проблеме.

ПАМЯТКА ДЛЯ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ АЛКОГОЛИКА

Твердо решите для себя, готовы ли вы пройти сложный и достаточно длинный путь спасения близкого человека от алкоголизма, насколько этот человек дорог вам. Если вы не готовы бороться за него, лучше, не мучаясь, отойти в сторону. Уехать. Расстаться. Рядом с пьющим человеком не должно быть «латентных» предателей. Или вы идете до победного конца, или сразу говорите человеку в минуты его трезвости, что для вас неприемлема и абсолютно невозможна жизнь с алкоголиком. И повторяться подобные ситуации не будут. Некоторых алкоголиков удерживает от принятия очередной дозы спиртного само понимание факта, что его бросят, если он будет продолжать пить. С другой стороны, пьющий может истолковать это так, что его не любят. А значит, и нет смысла стремиться оставаться рядом с равнодушными, черствыми людьми.

Не допускайте «показательных» ситуаций, когда перебравший человек заведомо окажется наутро в плачевном состоянии. Назидательный тон в духе «А я тебя предупреждала» абсолютно неуместен, когда человек страдает от сильнейшей алкогольной интоксикации. Поэтому постарайтесь как можно быстрее вывести «перебравшего» из кризисного физического состояния.

КАК ПРЕРВАТЬ ЗАПОЙ

У вас всегда должны быть под рукой такие средства, как энтеросорбенты (лучше современного поколения, такие как «Энтеросгель», «Полисорб», поскольку они очень быстро связывают молекулы алкоголя и не дают ему всасываться в стенках толстого кишечника, отравляя весь организм и создавая высокую интоксикационную нагрузку).

При высокой дозе спиртного также необходимы витамины группы В (особенно витамин В1, или тиамин, считающийся «витамином трезвости»). Витамин В1 предотвращает развитие неврологических осложнений при абстинентном синдроме. Карбамазепин также считается препаратом первой линии выбора при купировании похмелья, он помогает нормализовать состояние вегетативной нервной системы, убрать такие симптомы, как скачки давления, повышенная потливость, тремор. Эмоциональную коррекцию состояния абстиненции помогает осуществить метаболический препарат глицин. В составе комплексной терапии абстинентного синдрома и алкоголизма можно порекомендовать и противоалкогольный препарат Пропротен-100. Он представляет собой очищенные антитела к мозгоспецифическому белку S-100 и модифицирует его функциональную активность, а это приводит к снижению влечения к алкоголю.

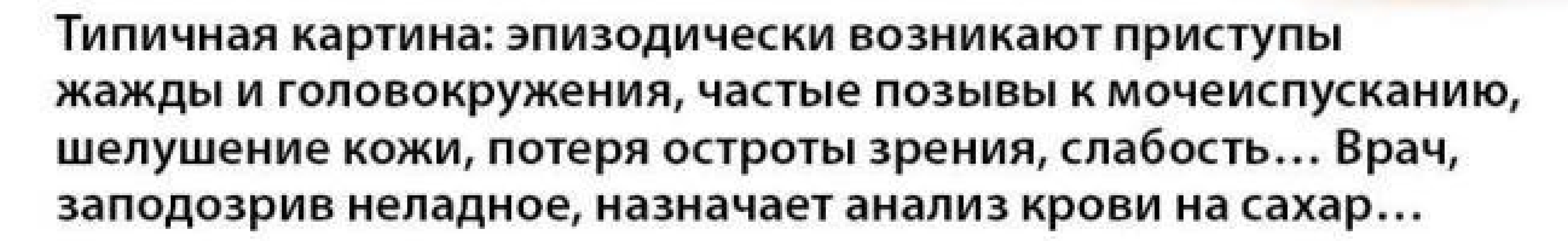
И, наконец, самым мощным «оружием» против алкоголизма может послужить препарат на основе дисульфирама. Это вещество является ингибитором фермента ацетальдегиддегидрогеназы, который помогает переводить алкоголь в безопасную для организма форму. Подавляя выработку данного фермента в печени с помощью дисульфирама, мы блокируем и останавливаем процесс распада этилового спирта до углекислого газа и воды. И он остается в организме в форме ацетальдегида (уксусного альдегида), который является тканевым ядом. В результате накопления ацетальдегида в организме человека, употребившего спиртное на фоне приема дисульфирама, возникает острая интоксикация, которая сопровождается неприятными, болезненными ощущениями, такими как «приливы» крови к лицу, тошнота, рвота, снижение артериального давления, тахикардия. Такая реакция при употреблении алкоголя на фоне приема дисульфирама называется дисульфирам-этаноловой реакцией. Так вырабатывается условно-рефлекторная реакция отвращения к вкусу и запаху этанола, и человек сознательно избегает употребления спиртного без кодирования.

Надежное и быстрое медикаментозное купирование алкогольного похмельного синдрома – это принципиально важный момент в разрыве замкнутого круга: похмельный синдром – очередная доза алкоголя – запой.

Помогите близкому человеку выйти из этого замкнутого круга и не утонуть в затягивающем омуте алкоголизма!

О РОЛИ САХАРА В НАШЕЙ ЖИЗНИ…

…и вреде добавленного сахара



Типичная картина: эпизодически возникают приступы жажды и головокружения, частые позывы к мочеиспусканию, шелушение кожи, потеря остроты зрения, слабость… Врач, заподозрив неладное, назначает анализ крови на сахар…

И человек пополняет многомиллионные ряды диабетиков. Лучшее, что можно сделать при установлении диагноза «сахарный диабет», – не паниковать и радикально пересмотреть пищевые пристрастия. Диета, направленная на контроль уровня сахара в крови, – ключ к нормальному самочувствию.

НЕИНФЕКЦИОННАЯ ЭПИДЕМИЯ

В мире насчитывается от 120 до 180 миллионов больных сахарным диабетом – это 3% жителей планеты или население целой страны масштаба России. Диабет галопирует огромными темпами: полвека назад в мире было всего 30 миллионов больных, сорок лет назад – 70 миллионов. Заболевают люди любого возраста и пола, толстяки и дистрофики, богатые и бедные, спортсмены и домоседы. Не застрахован никто! Диабет возникает на пустом месте, говоря математическим языком, «методом случайной выборки». Десятки миллионов людей – латентные диабетики, с не выявленным диагнозом. Не игнорируйте первые диабетические «звоночки» вроде сухости во рту и частой жажды. Чем раньше вы начнете контролировать сахар, тем лучше для вас.

БЕЛАЯ СМЕРТЬ

Характерная примета диабета – скачки уровня сахара в крови. Они обусловлены грубыми нарушениями в питании, стрессами и гормональными сбоями. Спровоцировать «пляску сахара» может неправильная еда, прием алкоголя, переутомление, эмоциональное потрясение. Глюкоза скапливается в крови, организм пытается выводить ее через почки, уменьшая заодно и содержание электролитов. В цепную реакцию включаются сухость во рту, головокружение, аритмия, подергивания мышц. Развивается нефропатия, расстройства зрения, сердечно-сосудистые нарушения. Опасен любой резкий скачок сахара – как в плюс, так и в минус. Падение уровня сахара до 3,5–4 ммоль/л критическое и опасно для жизни. А резкое увеличение сахара в крови может привести к гипергликемическому кетоацидозу, за которым быстро развивается гликемическая кома и наступают необратимые сосудистые поражения головного мозга. Прогноз, увы, не утешителен.

ГДЕ ВЗЯТЬ ЭНЕРГИЮ?

Парадокс заключается в том, что из трех всем известных компонентов питания (белков, жиров и углеводов) повышать уровень сахара в крови способны только углеводы. Казалось бы, исключи их из меню – и живи припеваючи. Но именно углеводы дают жизненную энергию и должны составлять основу рациона любого человека. Поэтому задача диабетиков – научиться распознавать полезные медленные углеводы и избегать вредных быстрых.

Какая пища содержит углеводы? Это легко запомнить: все растительные продукты, а из животных – только жидкие молочные продукты.

Есть и такие виды углеводистых продуктов, употребление которых совсем не влияет на уровень сахара в крови либо увеличивает его незначительно. К ним относятся многие виды овощей, которые больные диабетом могут принимать в пищу без опаски. Например, ***авокадо, кабачки, все виды капусты, редис, шпинат, листовой салат, зелень относятся к продуктам с очень низким гликемическим индексом*** и могут присутствовать на столе диабетика ежедневно.

ШПАРГАЛКА ДИАБЕТИКА

Питание должно быть дробным: не менее 5–6 приемов пищи в сутки. Это способствует более равномерному всасыванию углеводов из кишечника с нерезким повышением уровня глюкозы в крови.

Пищу желательно принимать в определенные часы – будет легче

регулировать уровень сахара и требуемую дозу инсулина.

Необходимо исключить или существенно ограничить продукты с высоким гликемическим индексом: сахар в чистом виде, кондитерские изделия, варенье, джем, виноград, изюм. С осторожностью и в очень малых количествах можно употреблять сухофрукты – курагу и чернослив. Инжир и финики обладают очень высоким гликемическим индексом. От них придется отказаться.

В рационе должна присутствовать пища с достаточным содержанием клетчатки, пищевых волокон – она замедляет всасывание глюкозы в кровь и не дает происходить резким скачкам сахара.

Желательно готовить блюда с небольшим количеством жира, причем более половины его должно быть представлено растительными маслами.

САМ СЕБЕ «ШЕФ-ПОВАР»

Придется пересмотреть вкусовые пристрастия и перестроить меню. Вычеркните из списка предпочтений соления, копчености, острые приправы и пряности. Способ приготовления – отваривание в небольшом количестве воды и на пару, запекание в духовке. Жареное для диабетиков не полезно. Включите в меню блюда из телятины, говядины, постной свинины, птицы и кролика. Мясная пища должна присутствовать на столе 3 раза в неделю.

Супы желательно готовить на овощном отваре и разбавленном водой рыбном и мясном бульоне с добавлением небольшого количества овощей 2 раза в неделю.

Блюда из постных сортов рыбы – судака, наваги, щуки, трески, сазана, минтая – желательно употреблять в отварном виде ежедневно.

Основу рациона должны составлять овощи в отварном, сыром и запеченном виде, предпочтение – белокочанной и цветной капусте, листовому салату, редису, брюкве, огурцам, кабачкам.

Блюда из круп, бобовых культур и макаронные изделия лучше употреблять в ограниченном количестве, уменьшив при этом долю хлеба.

Яйца могут присутствовать в меню диабетика ежедневно, но не более 2 штук в сутки. Не возбраняются сладкие диабетические блюда на основе заменителей сахара.

При диабете значительно страдает печень. Для улучшения ее функции нужно вводить в диету продукты с липотропными факторами – творог, овсянку, сою.

Фрукты и ягоды кисло-сладких и кислых сортов (антоновские яблоки, апельсины, лимоны, красную смородину, клюкву) желательно есть ежедневно, до 200 г в день.

Молочные продукты и блюда из них старайтесь употреблять не часто, в ограниченном количестве, под контролем сахара в крови.

Из напитков диабетикам не запрещен некрепкий кофе, чай с молоком, овощной сок, компоты и кисели на ксилите или сорбите. Общий объем жидкости – до 5 стаканов в день.

Вредная «добавка» к рациону



Важно, какую часть калорий человек получает из добавленных сахаров. Ученые выяснили, что если этот показатель больше 21%, риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний повышается на 38%.

Добавленные сахара повышают риск диабета двумя путями.

Один из них – ожирение и связанный с ним метаболический синдром. Второй – постоянное поступление в кровь сахара, с которым организм должен как-то справляться. Когда ресурсов не хватает, клетки начинают хуже реагировать на инсулин, нарушается функция поджелудочной железы, развивается воспаление и возникают предпосылки к диабету – человек вступает в фазу предиабета. Именно сейчас еще не поздно внести существенные коррективы в меню и вычеркнуть из него добавленный сахар.

Исследования показали, что люди, которые ежедневно употребляют 1–2 порции сладких напитков, болеют сахарным диабетом второго типа на 26% чаще, чем те, кто употребляют не более одной порции в месяц.

Несколько элементарных советов помогут избежать «передозировок» добавленного сахара:

- Помните о рекомендованных нормах употребления сахара. Для женщин – до 6 чайных ложек сахара ежедневно, для мужчин – до 9 чайных ложек. ***На стадии предиабета – женщинам – 2–4 чайные ложки, мужчинам – до 5 чайных ложек. Помните, что сюда входит не только сахарный песок, который вы в буквальном смысле слова считаете ложками и насыпаете в кофе или в чай, но весь добавленный сахар – в мюслях, киселях, сырниках, манной каше, которую вы подсластили, и т. д. И особенно – в пакетированных соках и сладкой газировке.***
- Внимательно смотрите, что написано на этикетках. И пусть вас не вводят в заблуждение надписи в духе «здоровый продукт». Изучайте состав, ищите сахар.
- Старайтесь добавлять как можно меньше сахара в чай, кофе, в тесто для блинов, в домашнюю выпечку.

Природное лекарство для ног


Золотарник (золотая розга)

ТРАВЫ С СОЛЬЮ ПРИМЕНЯЕМ – АРТРИТ И АРТРОЗ ПОБЕЖДАЕМ!

Артроз – это заболевание суставов, которое возникает вследствие нарушения обменных процессов в организме, травматизации суставного хряща при чрезмерной физической нагрузке на него или в результате травмы.

Поражаются как крупные (коленный, тазобедренный, голеностопный, локтевой), так и мелкие суставы, в том числе позвоночника. Заболевание начинается с появления болей после большой физической нагрузки, но позже боли возникают даже после незначительной нагрузки и со временем становятся постоянными. Суставы могут припухать, появляется хруст, может изменяться форма сустава.

Цель лечения – нормализовать обменные процессы в организме и устранить перегрузки на пораженные суставы.

При артрозе народная медицина рекомендует применять для растирания больных суставов (на ночь) спиртовые настойки окопника, алоказии и соли Мертвого моря.

Соль Мертвого моря – это жизненно важные микроэлементы, недостаток которых мы испытываем в нашей жизни. Под ее воздействием клетки организма очищаются, восстанавливаются, получают дополнительное питание. Соль повышает жизненный тонус, восполняет недостаток кальция, обладает болеутоляющим, антисептическим, бактерицидным, противоаллергическим действием. Она эффективно применяется при артритах, артрозах, полиартритах, пяточной шпоре.

А внутрь принимается настой золотой розги.

Артрит ревматоидный – это заболевание многих суставов конечностей, постоянно прогрессирующее. Болят и постепенно деформируются кисти, стопы.

При разных видах артрита народная медицина советует для лечения и снятия болей растирать больные суставы настойкой маклюры и алоказии, обладающей противовоспалительным и обезболивающим свойствами.

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ И ВАРИКОЗЕ

При нарушении кровообращения развиваются такие заболевания, как варикозное расширение вен, тромбофлебит, атеросклероз нижних конечностей.

Симптомы этих заболеваний – ощущение тяжести и усталости в ногах, отеки голеней и стоп, на коже проступают синие и фиолетовые сосудистые «звездочки», а при тромбофлебите они превращаются в настоящие «узлы». Периодически могут возникать судороги, онемение и боль в ногах. Одна из причин перечисленных выше недугов – это повышенная свертываемость крови, при которой на стенках сосудов образуются сгустки крови – тромбы. В результате варикоз, причиной которого стал застой венозной крови в нижних конечностях, прогрессирует и переходит в тромбофлебит.

Неоценимую помощь при таких непростых заболеваниях окажут целебные травы и корни, такие как донник лекарственный, каштан конский, акация белая, окопник и алоказия.

Траву донника лекарственного в виде настоя принимают внутрь как противосвертывающее средство, уменьшающее вязкость крови при тромбофлебите.

РЕЦЕПТ НАСТОЯ. 1 чайную ложку травы залить стаканом кипятка, настаивать два часа, процедить и принимать по 50 мл в теплом виде с медом (по вкусу) 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – 30 дней.

При атеросклерозе и тромбозе вен применяют траву вербены в виде настоя.

РЕЦЕПТ НАСТОЯ. 1 столовую ложку травы залить стаканом крутого кипятка, настоять два часа и процедить. Пить такой настой по 1 столовой ложке каждый час или в течение дня маленькими глоточками. Курс – 21 день, затем неделя перерыва, и лечение повторяют.

Проявите терпение в лечении и одерживайте победу над болезнями! Понадобится моя помощь – обращайтесь!

Валентина Михайловна ОЛЕФИРЕНКО,
народный целитель, травница, г. Майкоп. Тел. 8 (918) 429-37-43

От редакции. *Перед применением рецептов средств для разжижения крови обязательна консультация врача-терапевта и анализы на свертываемость крови (коагулограмма). Если вязкость крови нормальная, разжижать ее не нужно. Это опасно!*

Спасение почек – ястребинка



Ястребинка – это не одуванчик, хотя внешне напоминает всем известное растение. У ястребинки прямостоячие, покрытые волосками стебли, но они без листьев. Прикорневая розетка состоит из ланцетовидных, зеленых сверху и беловойлочных снизу листьев, которые иногда имеют более закругленную форму. Это уникальное растение растет у меня много лет и ежегодно дает целебное сырье для лечения многих болезней почек. Мелкие семена лучше высевать в начале мая на глубину 1 см, расстояние между рядами – 15 см. Ястребинка прекрасно растет в песчаных и супесчаных почвах. Отдает предпочтение высоким грядкам. Уход не требует много времени: один раз сделать прополку и от случая к случаю поливать в засушливое лето. Цветет ястребинка все лето, образуя многочисленные побеги с новыми растениями, которые укореняются и тут же начинают цвести. В солнечную погоду ее ярко-желтые цветочки светятся и радуют глаз любого любителя цветов, садоводов, огородников. Соцветие этого растения – корзинка, напоминающая цветок одуванчика. Но краевые лепестки снизу имеют красный цвет. Вот это и дало такое название растению, так как цветок напоминает чем-то глаз ястреба. Эти лепестки обладают потрясающей целебной силой, которая собирается в них с июня по октябрь, почти полгода. Целителей такой силы в растительном мире мне не приходилось встречать давно. Ведь, как правило, одни дают свою помощь осенью, другие – весной, а в отдельные летние месяцы наступает полный расцвет цветов.

Вот несколько рецептов целебных средств, которые готовятся из ястребинки.

РЕЦЕПТ 1. Две столовые ложки сухой травы с цветами залить одним стаканом кипятка и настаивать три часа. Посуда должна быть закрыта крышкой. Затем этот настой процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Происходит удаление вредных веществ из крови при нарушении функции почек (особенно при распаде белков и мочевины), при отеках, вызванных сердечной слабостью.

РЕЦЕПТ 2. Один стакан сухих цветков ястребинки залить четырьмя литрами воды. Кипятить до тех пор, пока 1 литр не выкипит (чтобы знать точно количество оставшейся жидкости, сначала залить три литра, сделать на емкости метку, затем долить еще один литр). Затем снять кастрюлю с огня и через 5 минут процедить содержимое. Принимать по 200 г через 15 минут после еды, запивая таким же количеством питьевой воды. Это лечение применяется при пиелонефрите и нефроптозе.

РЕЦЕПТ 3. Целебную настойку из ястребинки волосистой настаивать полгода на спирту в соотношении 1:10. Одна часть состоит в равных пропорциях из цветов, листьев, стеблей, корней, 10 частей – это медицинский спирт. Через полгода процедить. Принимать по 1 чайной ложке через 15 минут после еды 3 раза в день. Запивать 200 г воды комнатной температуры. Пить настойку каждый день в течение двух месяцев при почечной недостаточности, пиелонефрите, гидронефрозе, нефроптозе. Прием настойки ястребинки внутрь способствует улучшению зрения. Как только исчезнут характерные заболевания почек, боли в пояснице, помутнение мочи, периодическое повышение температуры, отеки в области глаз по утрам, общая слабость, частая жажда и сухость во рту – прием настойки ястребинки нужно завершить. Обращайтесь! Буду рад помочь!

Николай Иванович СЕМЕЛЕВ,
травник России
(сертификат №20700). Закончил
РУДН, факультет фитотерапии.
Мой адрес: 431380, Республика
Мордовия, Ельниковский р-н,
с. Софьино, ул. Молодежная, д. 17.
Тел. 8 (3444) 2-51-17

Внимание! За письма читателей в рубрику «Рецепт из конверта» выплата денежного вознаграждения не предусмотрена.



ТРАВНИКИ РАСКРЫВАЮТ КАРТЫ:

АПИФИТОТЕРАПИЯ ДАРИТ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Природа создала все, в чем нуждается наш организм для оздоровления и активного долголетия.

Приглядитесь, как пчела, присевшая на цветок в летний полдень, кропотливо собирает пыльцу. Более чем за 100 миллионов лет существования это древнейшее насекомое стало настоящим «экспертом» по полезным растениям и ценнейшим биоактивным соединениям. Это прекрасно известно пчеловодам, апитерапевтам и травникам. Объединить их знания помогла современная оздоровительная практика – апифитотерапия.

АПИ + ФИТО: ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРИРОДЫ

Применение трав и пчелопродуктов – замечательного источника природных витаминов – составляло основу здорового образа жизни наших предков. Траволечение и пчелолечение всегда шли рука об руку. Любой пасечник знал толк в ароматных целебных чаях, а народные лечебники сочетали лекарственные растения с медом, пергой и другими продуктами жизнедеятельности пчел.

В наши дни выявляются все новые и новые доказательства эффективности совместного применения лекарственных растений и пчелопродуктов при изучении их состава и в клинических испытаниях. Методы апифитотерапии вошли в арсенал профессиональных медиков.

Так, рецепты, объединяющие целебную силу пчелопродуктов и растений в борьбе с различными заболеваниями, внедряет во врачебную практику д. м. н., профессор А.Ф. Синяков. Уникальные формулы поддержания здоровья средствами апифитотерапии разработал легендарный спортивный фармаколог, академик Международной академии информатизации при ООН, д. м. н., профессор Р.Д. Сейфулла.

Общеукрепляющее действие лекарственных растений и апипродуктов заключается в коррекции обменных процессов и повышении иммунитета. Они помогают снять воспаление, предупредить или остановить рост опухоли, улучшить состав крови и кровообращение, стимулируют обнов-

ление тканей на клеточном уровне. Пожалуй, нет группы лекарств, аналогов которой не нашлось бы в апифитотерапии. При этом ее весомое преимущество – физиологичность и минимум побочных эффектов.

КАК СОЧЕТАТЬ ТРАВЫ С ПЧЕЛОПРОДУКТАМИ?

Максимальная эффективность апифитотерапии возможна лишь при грамотном сочетании пчелопродуктов и растений. И первые, и вторые подбираются с учетом их лечебных свойств для направленного воздействия на организм. С древности большинство таких рецептов содержали мед как богатый источник витаминов, минералов, ферментов и органических кислот. А вот за счет фитокомпонентов достигался уже конкретизированный терапевтический эффект.

Однако как бы ни был полезен мед, большое содержание сахаров в его составе не всем во благо. Да и по количеству витаминов и целебных веществ его опередили другие пчелопродукты – пыльца-обножка, перга, маточное молочко, трутневый гомогенат.

При подагре, артрозе, остеохондрозе применяют травяные сборы для улучшения кровообращения и питания тканей параллельно с приемом перги, обножки и маточного молочка. При лечении алкоголизма обножка, маточное молочко, прополис особенно эффективны в комплексе с отварами из противоалкогольных трав: тысячелистника, зверобоя, чабреца, полыни, мяты и др. А при иммунодефиците траву мяты перечной, багульника, фиалки трехцветной хорошо сочетать с маточным молочком.

К сожалению, современный образ жизни не располагает к сбору, заготовке и завариванию трав. На помощь вечно спешащим горожанам приходит фармацевтика – уже появились апифитопрепараты в удобной таблетированной форме. Например, для повышения жизненного тонуса, работоспособности и улучшения работы половой системы спортивный фармаколог Р.Д. Сейфулла создал средство на основе пыльцы-обножки и левзеи. А известный фитотерапевт, доктор медицинских наук, профессор В.Ф. Корсун рекомендует применять этот дуэт при бесплодии и фригидности. Также он считает, что такое сочетание компонентов помогает восстановиться после операций.

ТРУТНЕВЫЙ ГОМОГЕНАТ С ТРАВАМИ – МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ОТ АПИФИТОТЕРАПИИ

Трутневый гомогенат, или трутневое молочко, с древности применяется на Востоке как мощнейший биостимулятор, хотя для многих россиян он пока в новинку. Однако его терапевтический потенциал не меньше, чем у других апипродуктов. А в случае эндокринных, мочеполовых и костно-суставных заболеваний, мышечной слабости он может оказаться даже полезнее их.

Причина этого – в большом количестве аминокислот (свыше 20), а также в их идеальном соотношении, наличии витаминов A, E, C, B2, B3, B4, бета-каротина. По содержанию витамина D он рекордсмен, обогнавший даже рыбий жир. Но самое главное, трутневый гомогенат содержит прогормоны пчел, служащие безопасным материалом для построения человеческих гормонов – тестостерона, эстрадиола, прогестерона, пролактина.

По этим параметрам он обгоняет маточное молочко, ранее считавшееся лучшим пчелопродуктом для поддержки гормонального фона, активизации работы эндокринных желез. А ведь гормональное благополучие – залог обновления организма и продления молодости. Именно гормоны запускают процессы восстановления в костной, хрящевой, мышечной и в других тканях, не говоря о регуляции работы репродуктивной системы. Плюс к этому трутневое молочко, в отличие от других пчелопродуктов, гипоаллергенно.

Таким образом, совмещение трутневого гомогената с растениями, полезными для мужского или женского гормонального баланса, – перспективное направление современной апифитотерапии.

С КАКИМИ РАСТЕНИЯМИ СОЧЕТАЕТСЯ ТРУТНЕВЫЙ ГОМОГЕНАТ?

Для поддержания на высоте половой функции, особенно в зрелом возрасте, отличным решением станет трутневый гомогенат с растениями-афродизиаками, стимулирующими половую активность и влечение. В их числе – левзея, женьшень, трибулус, горянка (эпимедиум), лимонник. О здоровье мужской мочеполовой системы и, в частности, «второго сердца» мужчины – предстательной железы, позаботится трутневое молочко в сочетании с противовоспалительными травами (солодка, иван-чай, календула, эхинацея).

Женщинам старше 40 лет во избежание гормонального дефицита и облегчения симптомов климакса рекомендуется трутневый гомогенат с такими травами, как клевер, солодка, шалфей, хмель, боровая матка. Эти растения богаты фитоэстрогенами – аналогами женских половых гормонов. А трутневое молочко поможет сгладить еще и андрогенную недостаточность – нехватку тестостерона, которого с приходом менопаузы в женском организме также критически мало. Благодаря такому двойному компенсаторному действию симптомы климакса существенно ослабляются.

Кроме перечисленных выше свойств, трутневое молочко способствует налаживанию минерального обмена. Улучшает усвоение кальция в костях, служа профилактике остеопороза и переломов. И это открывает широкие перспективы его применения совместно с минералами и витаминами, полезными для костно-суставной системы.

Изучение свойств трутневого гомогената продолжается. Но уже сейчас ясно, что он – настоящая находка для организма! Его применение вместе с травами позволяет нам сократить зависимость от синтетических лекарств и повернуться лицом к природе, в кладовых которой хранятся лучшие рецепты оздоровления.

«Часы» внутри тела

Как работают циркадные ритмы и почему они важны для нас?



Вы наверняка уже слышали словосочетание «циркадные ритмы». Циркадные ритмы – это циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи.

Период циркадных ритмов обычно близок к 24 часам. Несмотря на связь с внешними стимулами, циркадные ритмы имеют эндогенное, то есть внутреннее, происхождение, представляя, таким образом, «встроенные» биологические часы организма.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ

Таким образом, циркадные ритмы – это естественный биологический механизм, который контролирует цикл нашего сна и бодрствования. Причем ему подчиняются все клетки нашего тела, действуя совершенно согласованно. Не может левая нога хотеть спать, а правая – куда-то бежать, глаза – закрываться, а рот – смеяться и разговаривать. Это дало ученым повод предположить, что природа заложила что-то наподобие часов в каждую нашу клеточку. Поэтому циркадные ритмы еще называют клеточными часами. Их механизм действия оказался настолько интересен и сложен, так связан со всеми процессами в нашем теле, что за изучение циркадных ритмов в 2018 году была вручена Нобелевская премия.

Ученые выяснили, что циркадными ритмами управляют гормоны. Именно уровень определенных гормонов (который может повышаться и понижаться) сообщает телу, когда ему пора спать, мышцам отдыхать, а сознанию и подсознанию сортировать всю информацию, полученную за день, по разным отделам памяти.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…на циркадный ритм влияют так называемые «часовые гены», присутствующие в каждой клетке человеческого организма? Они регулируют физиологические процессы, включая энергетический обмен и формирование памяти.

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ВНУТРЕННИЕ «ЧАСЫ»?

Человеческому организму нужны эти внутренние часы, чтобы хорошо взаимодействовать с естественным ритмом Земли, поддерживая ясность ума и хорошее настроение, работу сердца, уровень стресса и иммунитет.

Циркадный ритм напрямую связан с солнечным светом, а точнее, с синим спектром излучения. Его улавливает супрахиазматическое ядро, расположенное в мозгу человека, и сигнализирует о том, что настало время активности. Когда солнечный свет исчезает, внутренние «часы» оповещают тело, что пора спать.

Однако современный образ жизни испортил наши биологические часы. Мы не соблюдаем ритмы природы, ложась спать поздно, практически постоянно пользуясь смартфонами и другими электронными устройствами, проводя мало времени на улице, редко занимаясь физическими упражнениями, употребляя в пищу обработанные промышленным способом продукты, а также выпивая литры кофе, чтобы бодрствовать.

Наши биологические часы больше не могут обеспечивать слаженную работу организма. Когда циркадный ритм выключен, тело не синхронизировано. Поэтому неудивительно, что резкие изменения в образе жизни и социальных привычках человека за последние 50 лет связаны с ростом таких заболеваний, как ожирение, диабет, нарушения сна, депрессия, а также некоторые виды рака, аутизм, деменция. Ученые полагают, что развитие этих болезней может быть связано именно с нарушениями циркадного ритма.

Перезапускаем ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ!

Снова запустить биологические часы, а значит, сделать свой образ жизни более здоровым нетрудно, сложнее заставить себя выходить из зоны комфорта и отказываться от привычного жизненного уклада. Для этого требуется изрядная доля решительности и смелости.

Вот несколько полезных приемов, которые помогут правильно настроить биологические часы.



- ***Завтракайте пищей, богатой белками***

У миллионов людей во всем мире, которые знают, что на завтрак нужно есть богатые медленными углеводами крупы, этот совет вызовет удивление. Однако все же рискните и наполните вашу тарелку преимущественно белками, так вы получите заряд бодрости и энергии для активного и продуктивного дня.

- ***Заряжайтесь солнечным светом***

Витамин D, получаемый непосредственно от солнечных лучей, жизненно важен для физического и психического здоровья. Всего 15 минут, проведенные на улице каждое утро, помогут разбудить ваш организм и дадут ему необходимую энергию. Зимой большая часть территории России обделена солнечным светом, и зачастую весь короткий отрезок времени, когда можно порадовать себя солнечными ваннами, мы проводим в душном офисе или в квартире. Чтобы получить свою порцию витамина D, идите на хитрость: выходите на улицу всякий раз, когда вам что-то понадобится. Намеренно отправляйтесь в магазин дважды в день: сначала за хлебом, потом – за свежим кефиром. А в третий раз можно прогуляться до аптеки или ближайшего скверика… Конечно, одеваться и раздеваться по нескольку раз в день довольно утомительно, но уже через две недели вы ощутите прилив сил, выходя на улицу несколько раз в день. Пусть даже ваша прогулка составит каждый раз не более 20–30 минут.

- ***Тренируйтесь в правильное время***

Для нормального функционирования биологических часов важна не только ежедневная нагрузка, но и правильное время для спортивных упражнений. Как правило, мы лучше спим, если тренируемся до 14:00. Вечерние тренировки замедляют последующую выработку гормона сна мелатонина и усиливают выработку гормонов, отвечающих за активность, – адреналина, кортизола…

- ***Работайте над снижением уровня стресса***

Основная причина, по которой многие из нас ложатся спать поздно, – это стресс. И, хотя избавиться от стресса сложно, работать над решением этой проблемы нужно: попробуйте техники релаксации, учитесь управлять эмоциями, меняйте свое отношение к жизни, а также не стесняйтесь просить помощи у специалиста, если это необходимо. Закончите отношения, которые вас тяготят, причем этот совет касается не только личной, но и дружеской сферы.

- ***Выключайте электронные гаджеты***

Откажитесь от использования электронных устройств по меньшей мере за два часа до сна. Дело в том, что наши смартфоны, планшеты, компьютеры излучают тот самый синий свет, который блокирует выработку гормона мелатонина. И если поутру синий спектр излучения нам нужен, поскольку помогает проснуться, то ночью, перед сном, он, наоборот, провоцирует бессонницу.

- ***Заведите ритуалы***

Доведите до автоматизма действия, которые вы выполняете перед сном, – теплая, расслабляющая ванна с эфирными маслами релаксационного спектра или аромалампа с ними, травяной чай, маска для лица или стакан молока с печеньем. Постарайтесь не менять их последовательность: так вы усыпите ваш мозг, а он даст нужный сигнал телу ко сну.

- ***Спите ночью***

Ночь – это лучшее время для сна. Постарайтесь ложиться спать рано и рано вставать. Для наших биологических часов оптимальное время ложиться в постель – около 21–22 часов, а вставать – в 6–7 утра. Помните, что выработка мелатонина – гормона сна – начинается около 22 часов, а заканчивается она в 2 часа ночи. Мелатонин – очень важный гормон, причем не только для сна, но и для многих важных функций организма.

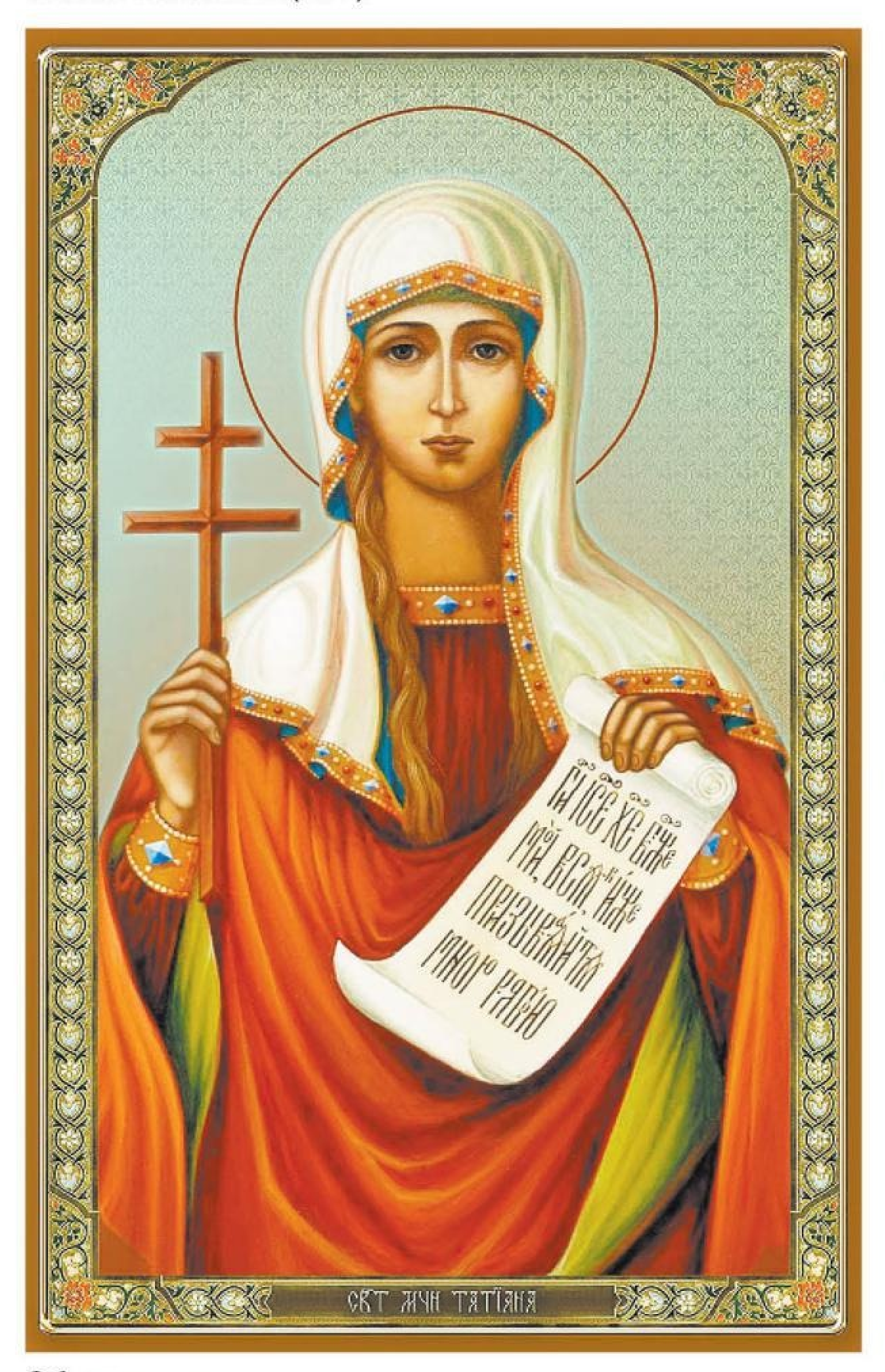
- ***Придерживайтесь режима***

Трудно придерживаться обычного графика сна, когда ваше расписание постоянно меняется, но важно стремиться к тому, чтобы засыпать и просыпаться в одно и то же время изо дня в день. Чтобы не нарушать режим, не делайте исключений для выходных. Максимум – это часовой сдвиг по времени засыпания и просыпания. Как отмечают врачи-сомнологи, если мы спим до обеда в субботу и воскресенье, пытаясь компенсировать недосып в будни, мы, скорее, чувствуем себя заторможенными, чем освеженными. При этом циркадные ритмы грубо ломаются, и организм всю следующую неделю старается их восстановить.

Доверяйте своему телу! Оно во многих жизненных вопросах ориентируется лучше мозга. И клеточные часы, которыми руководствуется наше тело, чутко синхронизируя свое биологическое существование с «дыханием» Земли, на которой оно живет, – лучшее тому доказательство.

СВЯТАЯ МУЧЕНИЦА ТАТИАНА

Большинство людей Татьянин день воспринимают как веселый праздник студентов. 25 января 1755 года в России появился первый классический светский университет. В этот день был подписан указ императрицы Елизаветы Петровны об учреждении Императорского московского университета, ныне известного как Московский государственный университет имени Ломоносова (МГУ).



И святую Татиану стали автоматически считать покровительницей студенчества. А про ее жизнь и подвиг мученичества во имя Христа мало кто вспоминает… А между тем житие святой Татианы и ее мученическая кончина достойны того, чтобы о ней помнили.

ХРИСТОВА НЕВЕСТА

Святая мученица Татиана родилась в древнем Риме от знатных родителей. Отец ее, трижды бывший консулом, был тайным христианином и отличался богобоязненностью. Свою дочь, святую Татиану, он воспитал в благочестии и страхе Божием и научил ее Божественному Писанию. Когда святая Татиана достигла совершеннолетнего возраста, она восхотела проводить жизнь свою в девстве и целомудрии; невестой была она Христу; пламенея к Нему любовью, она ему единому служила день и ночь, молитвою и постом умерщвляя плоть свою. За свою добродетельную жизнь Татиана сподобилась послужить Церкви: она была поставлена диаконисой и, подобно бестелесным ангелам, служила Богу во плоти.

ГОНЕНИЯ НА ХРИСТИАН

Когда римляне убили и с поруганиями бросили в реку Тибр нечестивого правителя Антонина Гелиогабала, на царский престол был возведен Александр, шестнадцатилетний отрок. Его мать Маммея была христианкой и учила сына почитать Христа. Но Александр не мог окончательно определиться, в кого ему верить: во дворце были и изображения Христа, и идолы древних римских богов, например Аполлона и Орфея. Сам Александр, как сын христианки, не преследовал христиан, но наместники его, правители областей и консулы, сильно их притесняли. Так как сам Александр был слишком молод, то управление государством было поручено некоторым из членов совета. Главным среди них был городской эпарх Ульпиан, великий враг христиан, отличавшийся жестоким нравом.

Советники от имени царя управляли всем. Они-то и разослали повсюду повеление, чтобы галилеян (так они называли христиан) всюду принуждать поклоняться римским богам, угрожая им в случае неповиновения лютыми мучениями и даже смертью. Тогда и в Риме, и во всех областях римского государства полилась кровь христиан подобно воде. Их не щадили, но подвергали мучениям и предавали смерти.

МУЧЕНИЯ ТАТИАНЫ

В то время и святая дева Татиана была схвачена язычниками и приведена в храм Аполлона. Ее хотели принудить поклониться этому идолу. Она же помолилась истинному Богу, и вдруг произошло землетрясение: идол Аполлона упал и разбился на части, обрушилась также часть храма и придавила многих язычников и жрецов. Диавол, обитавший в идоле, с громким криком и рыданием бежал от того места, причем все слышали вопль его и видели тень, пронесшуюся по воздуху.

Тогда нечестивые повлекли святую деву на суд и мучения. Сначала они стали бить ее по лицу и терзать очи ей железными крючьями. Но странное дело: тело Татианы было твердо и практически неуязвимо, а ее мучители все больше изнемогали. А это ангелы незримо охраняли Татиану и наносили удары тем, кто ее истязал. Татиана же, мужественно претерпевая страдания, молилась за своих мучителей и просила Господа, чтобы Он отверз им свет истины. И молитва ее была услышана. Небесный свет озарил мучителей, и духовные очи их отверзлись. Они увидели четырех ангелов, окружающих святую, услышали глас с небес, бывший к святой деве, и пали пред нею на землю и стали молить ее: «Прости нас, служительница истинного Бога, прости, ибо не по нашей воле мы причиняли тебе мучения».

Все они (их было числом восемь человек) уверовали во Христа и приняли мученическую смерть: после пыток их обезглавили.

На другой день неправедный судья опять приказал привести на мучение святую Татиану. Она же предстала пред своим мучителем совершенно здравой. Лицо ее было спокойно и радостно. Судья стал убеждать святую деву, чтобы она принесла жертву идолам, но старания его оставались тщетными. Тогда он приказал обнажить святую и бритвами резать ее. Девственное тело ее было бело как снег, и, когда стали резать его, из ран вместо крови истекало молоко, причем распространилось великое благоухание, как от сосуда с ароматами. Святая же, воззрев на небо, молилась среди сих мучений. Затем ее крестообразно распростерли на земле и долгое время били жезлами, так что мучители изнемогали и часто сменялись. Ибо, как и прежде, ангелы Божии невидимо стояли около святой и наносили раны тем, кто причинял удары святой мученице. Слуги мучителя изнемогали, заявляя, что им кто-то наносит удары железными палками. Наконец, девять из них умерло, пораженные десницею ангельской, а остальные упали на землю еле живыми. Святая же обличала судью и его служителей и говорила, что боги их – бездушные идолы. Так как уже приближался вечер, то святую ввергли в темницу. Здесь она провела всю ночь, молясь Господу и воспевая Ему хвалы. Небесный свет озарил ее, и Ангелы Божии славословили вместе с нею.

ЧТО ПРОИЗОШЛО В ХРАМЕ ДИАНЫ

…Утром ее снова привели на суд. Увидев святую мученицу вполне здоровой, с лицом еще более прекрасным, чем прежде, все были изумлены и удивлены. Сначала стали ласково и льстиво уговаривать, чтобы она принесла жертву великой богине их – Диане. Святая дева показала вид, что согласна последовать их совету. Ее повели в храм Дианы. Святая, приблизившись к храму, ознаменовала себя крестным знамением и, возведя свои очи к небу, стала молиться. Вдруг раздался страшный удар грома и заблистала молния: огонь, упавший с неба, попалил храм с идолом. Множество язычников, опаленных молнией, замертво упали на землю. Тогда повели святую Татиану в претор, подвесили ее там и терзали железными крючьями. После чего святую заключили в темницу, и снова светозарные Ангелы небесные явились к святой страстотерпице, совершенно исцелили ее от ран и восхваляли ее мужественное страдание.

ПЫТКИ ПРОДОЛЖАЛИСЬ ТРИ ДНЯ

Наутро святую Татиану привели в цирк и выпустили на нее страшного льва, чтобы он растерзал святую. Но свирепое животное не коснулось святой девы. Лев ласкался к ней и покорно лизал ее ноги. Когда же льва хотели было увести обратно из театра в клетку, он внезапно устремился на одного знатного сановника по имени Евмения и растерзал его.

Святую Татиану снова повесили и снова начали истязать ее тело, но снова Ангелы невидимо наносили удары ее мучителям, и те падали мертвыми. Тогда святую ввергли в огонь, но и огонь не вредил ей: сила огненного пламени стихала, как бы почитая рабу Христову.

Нечестивцы же все дивные знамения приписывали не силе Христовой, а колдовству. Они остригли святой волосы, надеясь, что ее чары развеются. Они думали, что в волосах своих святая имеет волшебную силу, так что ничем нельзя повредить ей. Посему они остригли ей волосы и заключили ее в храм Зевса. Мучители думали, что святая никак не может более повредить их божеству, потому что с потерей волос она лишилась и силы волхвования. Два дня провела святая заключенной в храме Зевса, неустанно молясь истинному Богу – Христу. И ангелы были в храме, ободряли и утешали ее.

КАЗНЬ

На третий день пришли жрецы с народом, чтобы принести жертву своему богу Зевсу. Отворив храм, они увидели, что идол их упал и разбился, а святая Татиана пребывала в молитвенной радости Христу. Тогда ее вновь привели в судилище. Судья изрек ей смертный приговор, и святая Татиана была усечена мечом.

Вместе с нею казнили и отца ее. Сначала мучители лишили его почетного звания, отняли у него все его имение. Осужденный на смерть, он умер от меча вместе со своею дочерью за имя Христово.

При подготовке материала использовался текст Святителя Димитрия Ростовского, опубликованный на сайте https://pravoslavie.ru

Знаете ли вы...



...ЧТО *каждый пятый больной COVID-19 жалуется на боль в животе?*

Помимо уже привычных симптомов, таких как затрудненное дыхание, высокая температура и изменения в легких, каждый пятый пациент (22,2%) испытывает боль в животе, а почти каждый десятый жалуется на отсутствие аппетита, неприятный привкус во рту, диарею или запор.

Специалисты Сеченовского Университета при организационной поддержке Российского общества по изучению печени представили результаты наблюдательного исследования особенностей повреждения желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и печени при COVID-19 у 460 пациентов.

По мнению главного гастроэнтеролога Министерства здравоохранения РФ академика Владимира Ивашкина, специалисты Сеченовского Университета и всей нашей страны внесли колоссальный вклад в изучение особенностей новой коронавирусной инфекции.

Важное открытие исследователей состоит в том, что более тяжелое поражение легких наблюдалось у тех, кто до инфицирования новым коронавирусом уже имел заболевание ЖКТ и печени: они составили 46% от общего числа участников. Эти же пациенты чаще жаловались на одышку, требовали респираторной поддержки и интенсивной терапии. Сравнение проводилось с пациентами, которые до инфицирования новым коронавирусом не страдали заболеваниями ЖКТ и печени.

Академик также подчеркнул, что Сеченовский Университет сделал большой вклад в разработку рекомендаций по лечению новой коронавирусной инфекции. Изучение особенностей течения COVID-19 у лиц с заболеваниями ЖКТ и печени, а также новые свойства уже известных и широко применяемых в гастроэнтерологии и гепатологии препаратов дают возможность оптимизировать и усилить терапию таких пациентов. В частности, авторы исследования сообщают о новых свойствах урсодезоксихолевой кислоты (УДХК), которую по различным показаниям принимала часть участников исследования с заболеваниями ЖКТ и печени до инфицирования новым коронавирусом. При этом у них уменьшились признаки системного воспаления в период активной стадии при COVID-19.

Исследователи также обнаружили эффективность урсодезоксихолевой кислоты в лечении пациентов с COVID-19 и жалобами со стороны желудочно-кишечного тракта. Обоснованием для ее применения послужили такие свойства, как улучшение барьерной функции, кровотока и регенерации слизистой оболочки ЖКТ и дыхательной системы. Способность подобных препаратов влиять на системное воспаление свидетельствует об их потенциальной возможности улучшить прогноз пациентов с COVID-19, страдающих заболеваниями печени и ЖКТ.

...ЧТО *длительность периода, при котором больной COVID-19 может заразить окружающих, составляет не более 18 дней?*

Многие люди, уже переболевшие COVID-19, заметили, что окружающие стараются избегать контактов с ними максимально долгое время. Этому способствовало заявление представителей Роспотребнадзора о том, что вирус может выделяться из организма человека в течение 90 дней.

Но насколько выделяемый вирус жизнеспособен и может заразить другого человека? Есть исследования, в которых ученые сопоставляют, как долго человек выделяет РНК вируса и сколько дней эти вирусы жизнеспособны. Например, описан пациент с легким течением COVID-19, который выделял РНК коронавируса в течение 63 дней после появления симптомов болезни. Но в лаборатории культуру вируса можно было получить только из выделений первых 18 дней.

Согласно анализу, опубликованному ВОЗ в июне, после 9 дня болезни пациенты очень редко выделяют вирусы, которые могут образовывать культуру, то есть жизнеспособны. Сходную информацию дают и американские Центры контроля и профилактики заболеваний (CDC): пациент редко остается заразным больше 10 дней.

...ЧТО ***провисание мягких тканей лица в области глаз, щек и подбородка (птоз) под действием силы тяжести до недавнего времени считали основной причиной старения лица?***

Поэтому так популярна была хирургическая подтяжка лица – довольно травматичная пластическая операция с долгим восстановительным периодом.

Сегодня ученые пересмотрели свой взгляд на механизмы старения. Так, например, ученые Медицинского колледжа Висконсина (США) предлагают другую причину старения мягких тканей лица в исследовании, опубликованном в официальном медицинском журнале Американского общества пластических хирургов Plastic and Reconstructive Surgery. Авторы изучали снимки компьютерной томографии головы 19 пациентов, сделанные с интервалом в 10 лет: в первый раз в возрасте около 46 лет, а затем в 57 лет. Пациенты не прибегали ни к каким эстетическим и хирургическим процедурам по омоложению, и по их снимкам можно было заметить то, как именно старело лицо. Ученые заметили, что основным процессом, приведшим к визуальным изменениям, была потеря жировой ткани в средней трети лица. За это время потеря объема составила приблизительно 12,2%, причем эта потеря происходила неравномерно.



Полученные результаты подтверждают теорию о том, что с возрастом кожа не провисает, а теряет свою «подложку» – жировую ткань, на которой она лежит в натянутом состоянии. А так как область глаз, носогубный и челюстной отдел содержат мало подкожного жира, в этих зонах лица образовавшийся дефицит становится наиболее заметным. Данное исследование показывает, что подтяжка лица не является решением проблемы, и для сохранения молодости и красоты нужен другой подход, например восполнение утраченной жировой ткани инъекционным способом. Кстати, пластические хирурги это поняли еще лет десять назад и разработали процедуру пересадки аутожира (собственной жировой ткани) – липофилинг. Она становится все более популярной во всем мире, поскольку легче переносится и у нее гораздо короче период послеоперационной реабилитации, чем у круговой подтяжки лица.

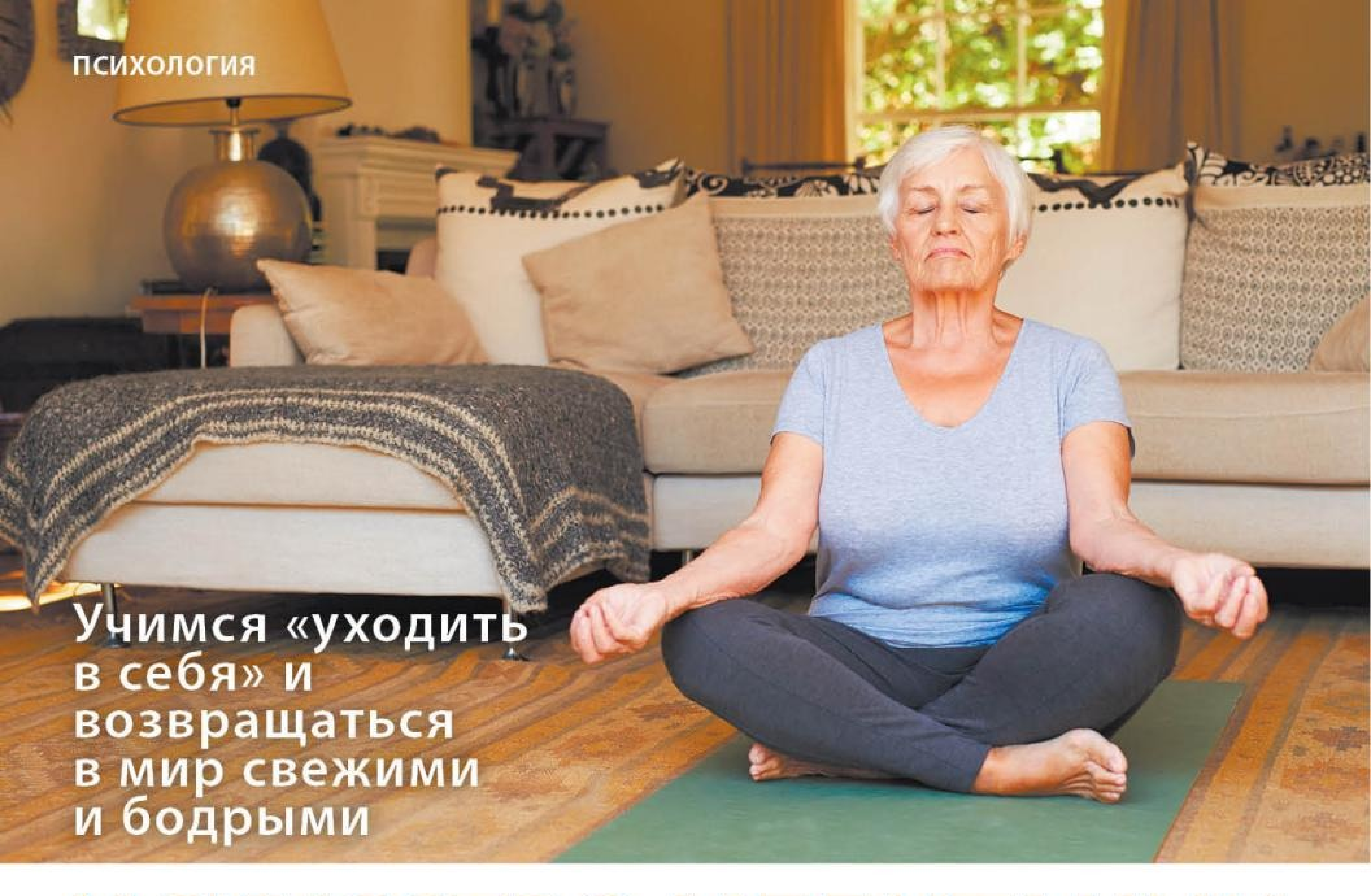
...ЧТО ***авторитетный медицинский журнал The Lancet опубликовал результаты третьей фазы клинического исследования вакцины «Спутник V»?***

Как вы знаете, Президент России Владимир Путин сообщил о регистрации первой в мире вакцины от COVID-19 после двух фаз ее исследования, не дожидаясь третьей, клинической фазы испытаний. Именно это обстоятельство привело к настороженности у многих людей в отношении вакцины. И вот результаты третьей фазы исследований опубликованы: они подтверждают высокую эффективность и безопасность вакцины.

«Публикация международной экспертной оценки результатов клинических исследований вакцины «Спутник V» является большим успехом в глобальной борьбе с пандемией, – заявил глава НИЦ имени Гамалеи Александр Гинцбург. – Безопасность и высокая эффективность российской вакцины подтверждаются представленными достоверными научными данными, и я рад поздравить весь коллектив Центра им. Гамалеи с этим выдающимся достижением. На основе аденовирусов человека созданы уже несколько вакцин, и этот инструмент является одним из наиболее перспективных для создания новых препаратов в будущем».

По мнению главы РФПИ Кирилла Дмитриева, «Спутник V» – одна из лучших вакцин против COVID-19, созданных в очень короткие сроки в условиях продолжающейся пандемии. «Она полностью защищает против тяжелых случаев заболевания коронавирусом согласно данным, собранным и оцененным независимыми экспертами и опубликованным в журнале The Lancet. Всего три вакцины в мире, включая «Спутник V», обладают эффективностью свыше 90%, при этом «Спутник V» превосходит другие вакцины в этой категории в безопасности. «Спутник V» – вакцина для всего человечества», – подчеркнул Кирилл Дмитриев.

О вакцине «Спутник V» также высказались зарубежные ученые. В частности, Хильдегунд Эртл, доктор медицины, профессор Центра вакцин и иммунотерапии из Института Вистар (США), отметила: «Вакцина на 100% эффективна в предотвращении серьезных случаев заболевания или смерти, и это является наиболее важным параметром – мы все сможем справиться с легким насморком, главное, не оказаться в больнице и не иметь серьезных осложнений. Даже после первой инъекции этой двухкомпонентной вакцины уровень защиты от заболевания составил 87,6%».



Учимся «уходить в себя» и возвращаться в мир свежими и бодрыми

ИСКУССТВО МЕДИТАЦИИ

Медитация – это время и состояние «внутренней тишины», когда вам удается прервать бег хаотично двигающихся и наслаивающихся друг на друга мыслей, это отказ от внутреннего беспокойства, преодоление гложущей вас изнутри тревоги. Медитация – это спокойное состояние «здесь и сейчас», позволяющее остановиться и услышать себя изнутри.

По сути, медитацию можно рассматривать не как духовную практику просветленных людей вроде йогов, аскетов, сидящих на вершине горы и пребывающих в состоянии глубокой нирваны. Хотя все просветленные люди медитируют. Для обычных людей медитация может стать способом «психологической гигиены», этакой внутренней очищающей процедурой.

ОЧИЩЕНИЕ ОТ СУЕТЫ

От чего же мы можем очиститься во время медитации? Прежде всего, от ощущения пребывания в цейтноте, состояния внутренней суетливости, «загнанности», зависимости от других людей и обстоятельств. Медитация – это лучший способ остаться наедине с собой, снять стресс, обрести спокойствие. На терапевтическом уровне регулярно медитирующие люди получают возможность менять в лучшую сторону свое настроение и физическое самочувствие. Постепенно приходит умение погружаться в состояние покоя и безмятежности. А в долгосрочной перспективе умение медитировать предотвращает возникновение стрессов, делает человека умиротворенным, позитивно настроенным и даже счастливым. Разве это не повод поставить цель – научиться медитировать?

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Новичкам в области медитации лучше начать с организации места для медитации. Продвинутые люди, практикующие медитацию годами, могут входить в медитативное состояние даже в общественном транспорте, на фоне шума и суеты.

Но для начала понадобится тихое помещение, личная территория, на которой вас никто не потревожит и не выведет принудительно из состояния внутренней глубокой расслабленности.

Итак, подготовьте пространство (в идеале – хорошо проветренная комната с дверью и окном), в котором вы сможете остаться одни. Отключите телефон. Музыку лучше на первых порах тоже не включать, но с третьей, четвертой медитации можно попробовать ставить в качестве фона инструментальную музыку (классические композиции) или музыку в стиле «релакс».

К медитации также неплохо подключить ароматерапию. В аромалампу налейте немного воды, капните 4–5 капель эфирного масла успокаивающего действия (лаванда, иланг-иланг, ладан) и вдыхайте эти прекрасные ароматы. А вот домашних животных (за исключением, разумеется, рыбок) нужно исключить из процесса медитации, закрыв для них доступ в комнату.

ПРИНИМАЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ПОЗУ

Очень важно для медитации находиться в вертикальном положении в положении сидя. При этом позвоночник должен находиться на уровне 90 градусов относительно таза и бедер. То есть сидеть нужно прямо, как будто вы опираетесь на спинку стула, не отгибаясь назад, не наклоняясь вперед. Правильная осанка – основа медитации. Очень хороший вариант, если вы сидите на полу, скрестив ноги или приняв «позу лотоса», когда обе ступни выходят наружу, но она сложна для исполнения и требует высокой гибкости суставов и растяжки мышц.

Для человека зрелого возраста для правильного выполнения медитации вполне достаточно принять удобное положение с прямой спиной на стуле или табурете, но не на диване или в кресле.

Положите руки на колени ладонями вверх, левой рукой поддерживая правую или обе руки на коленях, кисти согнуты, большой и безымянный палец соединены. Также обратите внимание на свой язык: его кончик должен упираться в нёбо позади передних зубов. Это помогает успокоить ум, держать под контролем внутреннюю «болтовню». Это положение языка также помогает предотвратить чрезмерное слюнотечение.

Глаза могут быть закрыты или слегка приоткрыты.

ВЫБИРАЕМ ОБЪЕКТ МЕДИТАЦИИ

Чтобы не заснуть во время выполнения практики, вы должны держать ваш ум сосредоточенным на объекте медитации. Самый простой объект медитации – это ваше собственное дыхание. Держите ваше внимание фиксированным на ощущениях вдохов и выдохов. Можете контролировать темп и интенсивность дыхания, фиксироваться на потоке воздуха, который вы вдыхаете или выдыхаете.

Других «якорей», на которые отвлекается ваше внимание, быть не должно. Единственное, что вас должно заботить в данный момент, – ваше дыхание!

ЭМОЦИИ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ

Если перед началом вхождения в медитацию вы испытываете сильные отрицательные эмоции, например гнев или сильное раздражение, и чувствуете, что «эмоции еще не улеглись» и ваши мысли прикованы к источнику этих эмоций, можно попробовать сделать свои ощущения объектами медитации. В этом случае на выдохе проговаривайте внутренним голосом «гнев», «раздражение», «злость». На вдохе сосредоточьтесь на тишине, отпуская ситуацию. Плохое можно только выдыхать, а не вдыхать его снова. Так вы сможете выпустить свой гнев, сознательно позволив ему быть сначала в вас, а потом вас покинуть. И стрессовый след от неприятной ситуации не сформируется.

Если вы начинали медитировать в состоянии эмоционального покоя, вас ничто не тревожило изнутри, не было навязчивых мыслей, можно сначала зафиксировать это нулевое состояние расслабленности, а на вдохе начинать медитировать на положительно окрашенные слова – любовь, свет, радость и так далее. Мысленно произнося эти слова, постарайтесь почувствовать светлую, радужную ауру каждого этого слова или соедините с ними дорогой для вас или просто приятный образ, поместите этот мысленный объект в вашу медитацию. Так делают люди, которые практикуют медитацию уже несколько месяцев и могут удерживать внимание на визуальных объектах, которые порождает их воображение.

Так, во время медитации можно представлять себя на берегу реки, в лесу на полянке с зеленой мягкой травой, в прекрасном благоухающем саду с розами и плодовыми деревьями, на ласковом теплом песке у самого синего моря… Эти обстоятельства медитации задает только уровень вашей фантазии и подготовленности – умения держать перед внутренним взором абстрактный визуальный объект.

О СУТИ МЕДИТАЦИИ

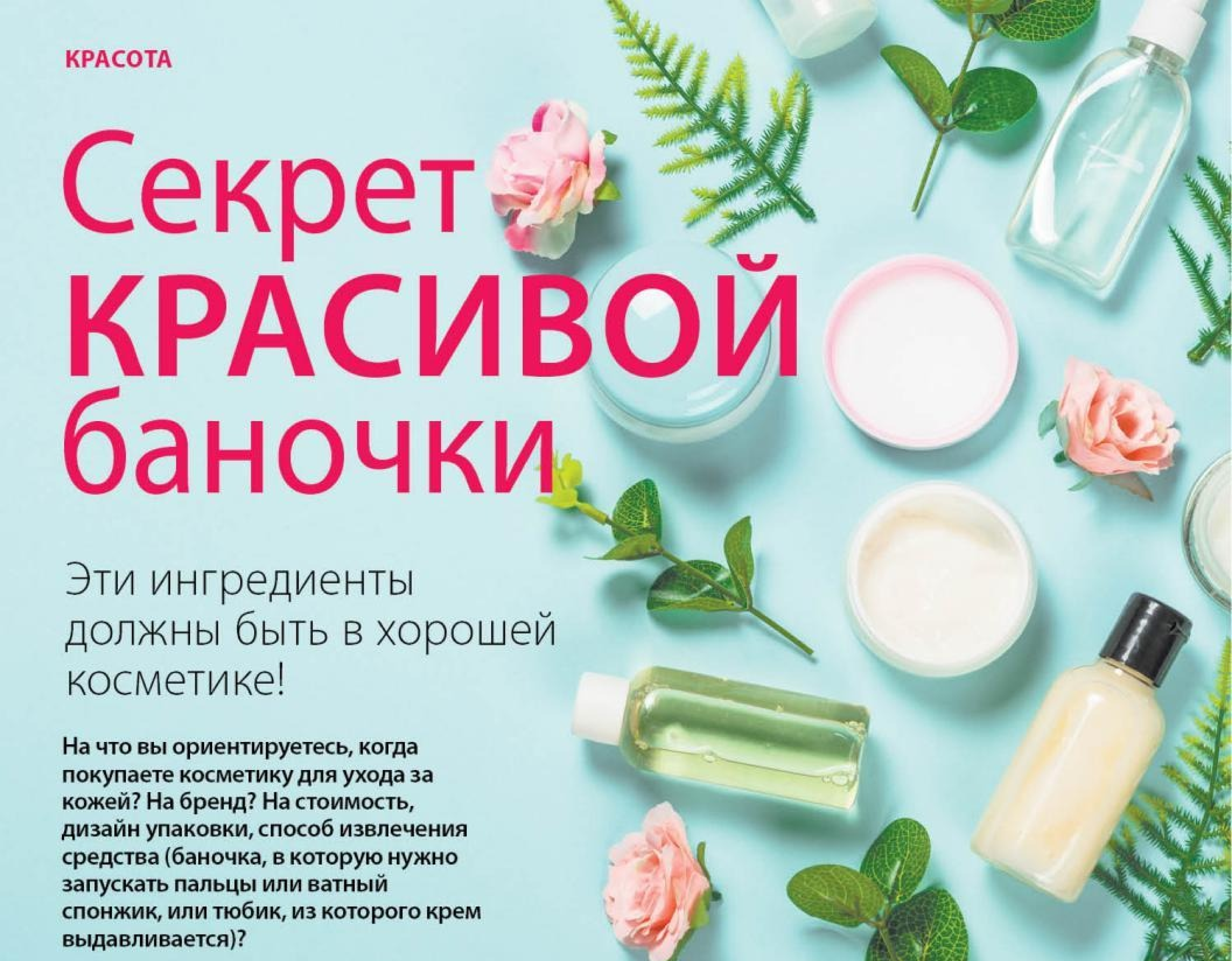
Ваша задача на эти 15–30 минут – успокоить сознание, то есть остановить все мысли. Это кажется легким только на первый взгляд. На самом деле в сознании бодрствующего человека все время роятся мысли, проносятся их «обрывки», толкутся воспоминания… Все это перегружает мозг, заставляет его все время работать над селекцией загруженной в него информации, разделяя ее на очень важную, просто важную, не очень важную и совсем не важную.

Чаще всего бывает так, что в мозг поступает масса совсем не важной для него информации (реклама по телевизору, пустые разговоры о дальних знакомых, телесериалы, не представляющие художественной и эмоциональной ценности и созданные с единственной целью – «забить» время и внимание телезрителя, всевозможные ток-шоу). Человек ощущает информационную «перегруженность». В такой ситуации 15 минут полной тишины и остановки всех блуждающих в его сознании мыслей – настоящий подарок для мозга! После правильно проведенной медитации мозг испытывает состояние, как после хорошего сна. Он восстановлен, отдохнул и готов к новым задачам!

КАК ЧАСТО МОЖНО МЕДИТИРОВАТЬ?

Начинать лучше с коротких медитаций (по десять, пятнадцать минут), но стараться выполнять их правильно. Постепенно можно увеличивать время медитации до 30, 40 минут. И даже до часа – именно столько практикуют медитацию продвинутые в духовных практиках люди. Они считают, что ум переходит в качественно иное состояние через 40 минут после начала медитации, а состояние просветления наступает с 60-й минуты.

Для обычного человека, живущего земными реалиями, 15–20-минутной медитации два раза в день или раз в день вполне достаточно, чтобы освободиться от суетливых мыслей-паразитов, почувствовать себя увереннее и спокойнее, здоровее и радостнее. А ведь мы с вами стремимся именно к этому!



Секрет КРАСИВОЙ баночки

Эти ингредиенты должны быть в хорошей косметике!

На что вы ориентируетесь, когда покупаете косметику для ухода за кожей? На бренд? На стоимость, дизайн упаковки, способ извлечения средства (баночка, в которую нужно запускать пальцы или ватный спонжик, или тюбик, из которого крем выдавливается)?

Самые умные потребители косметической продукции прежде всего обращают внимание на состав средства, а потом уже на все остальное. А что должно быть в косметике, чтобы она считалась хорошей? Давайте «заглянем» в баночки и тюбики!

Косметические бренды каждый год презентуют новинки с ингредиентами, которые, как они заявляют в рекламе, избавят от морщин, обеспечат оптимальное увлажнение и сияние кожи. За счет чего? – Все дело в активных веществах, которые входят в рецептуру средства.

ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА

Это популярный ингредиент на бьюти-рынке, который добавляют везде и всюду. Ведь главное предназначение гиалуроновой кислоты – повернуть время вспять, сохранить молодость кожи и предотвратить ее преждевременное старение за счет качественного увлажнения.

Гиалуронка – главный увлажнитель глубоких слоев дермы, что объясняется ее свойствами – удерживать количество воды в несколько десятков раз больше собственного молекулярного веса (одна молекула гиалуроновой кислоты притягивает и удерживает около себя от 500 до 700 молекул воды). Поэтому гиалуроновая кислота – главный компонент любого антивозрастного и увлажняющего крема.

Гиалуроновая кислота – естественный, натуральный и родной для нашей кожи элемент, ведь она продуцируется в организме, но с возрастом ее вырабатывается все меньше и меньше. И организму требуется добавочная гиалуроновая кислота извне. Ее можно получить из животных источников или синтетических (причем синтезированная гиалуронка специального молекулярного веса предпочтительнее).

Внимание! *Зимой кремы с гиалуроновой кислотой наносят на ночь. Запрещено наносить косметику с гиалуронкой перед выходом из дома – на морозе увлажняющий эффект превратит вашу кожу в смерзшуюся «льдинку»!*

КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСЛА

Эти ингредиенты питают кожу и поддерживают ее защитные функции. Масла входят не только в состав кремов, но и различных сывороток. Большой популярностью пользуются сухие масла, они также являются натуральными, но их главное преимущество – после нанесения не остается липкости, они быстро и легко впитываются, без жирной пленки.

СКВАЛАН

Это такой же естественный компонент кожи, как и гиалуроновая

кислота. Его главное предназначение – сохранение кожи увлажненной и мягкой. Он также обеспечивает транспорт активных веществ в более глубокие слои кожи.

Но с возрастом выработка и концентрация сквалана уменьшается, и восполнить этот дефицит можно только с помощью косметики.

АНТИОКСИДАНТЫ

Антиоксиданты – защитники организма от свободных радикалов, которые ответственны за преждевременное старение. Включение антиоксидантов в косметику поможет поддержать молодость и красоту кожи. Они замедляют процессы износа и повреждения клеток, связывают свободный кислород, образующийся под действием ультрафиолета и других агрессивных факторов окружающей среды.

Чтобы усилить действие антиоксидантов в косметике, рекомендовано совместить две формы из поступления в организм – косметическую (внешнюю) и пищевую (внутреннюю). Богатыми источниками антиоксидантов считаются зелень, болгарский перец, цитрусовые, виноград, морковь и некоторые виды орехов. Если говорить об антиоксидантах в косметике, то самыми действенными считается витамины A, E и C, а также экстракт зеленого чая и виноградных косточек. Сочетание пептидов и антиоксидантов усиливает действие последних, следовательно, антивозрастной эффект более выражен.

КИСЛОТЫ

Кислоты в кремы добавляют с разными целями: для выравнивания рельефа кожи, устранения возрастной пигментации, уменьшения глубины морщин, улучшения цвета лица, повышения эластичности кожи и др. Можно сказать, что включение фруктовой, молочной, салициловой и гликолевой кислоты решает буквально все задачи. Их можно использовать при любом типе кожи, главное – определить ее потребности и цели.

РЕТИНОЛ

Это одна из форм витамина A, который является антиоксидантом. Его широко используют в профессиональной косметике, направленной на борьбу с возрастными изменениями. Ретинол стимулирует естественное обновление клеток, в итоге улучшается цвет и тургор кожи, контур лица. Но на этом его действие не заканчивается.

Ретинол – ценное вещество для проблемной кожи. Он входит в средства для лечения акне и рубцовых изменений.

Специалисты отмечают, что при использовании средств с ретинолом нужно помнить про ряд побочных эффектов. Во-первых, ретинол – сильный аллерген. Во-вторых, способствует фотосенсибилизации, то есть повышенной чувствительности к солнечным лучам. Поэтому такую косметику нужно использовать не перед выходом из дома, а вечером или на ночь.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…в косметике ретинол находится в разных формах: ретиноевая кислота, третиноин, ретинола ацетат или пальминат (оказывают выраженный антивозрастной эффект)? Поэтому, читая этикетку средства, нужно не пугаться, а радоваться присутствию этих ингредиентов в косметике.

ФОРМЫ ВИТАМИНА B3

В состав косметики чаще всего включают ниацинамид. Эта форма витамина наиболее эффективна в борьбе с возрастными изменениями. И дерматологи отмечают, что такие кремы нужно использовать после 30 лет, когда естественные защитные свойства кожи ослабевают.

Кроме того, активные формы витамина B3 помогают нейтрализовать повреждения, которые вызваны воздействием ультрафиолетовых лучей. Под действием активных форм B3 стимулируется выработка коллагена, микроциркуляция в коже. Происходит укрепление ее «каркаса». При регулярном использовании уходят краснота и неровный цвет лица, этот ингредиент весьма эффективен в отношении пигментных пятен.

ВИТАМИН C

Это один из лучших антивозрастных компонентов, к тому же мощный антиоксидант. Его нанесение на кожу стимулирует выработку коллагена, а благодаря своей способности разрушать меланин витамин C отбеливает кожу. Однако стоит помнить, что при всех отличных характеристиках витамин C быстро теряет свою активность под воздействием ультрафиолета и даже воздуха.

В косметике среднего ценового сегмента используется аскорбиновая кислота на водной основе, соответственно она не способна проникнуть в глубокие слои кожи, поэтому такие средства не особо эффективны. Следовательно, лучше выбирать средства с содержанием аскорбиновой кислоты на масляной основе, ведь именно так можно обеспечить его проникновение в глубокие слои дермы.

ГЛИЦЕРИН

Это еще одно вещество, включаемое в косметику с целью увлажнения кожи, укрепления ее защитного барьера. Но глицерин может быть весьма коварен.

Дело в том, что его действие сравнимо с губкой. Если влаги достаточно, то он способствует втягиванию и удержанию влаги, но если воздух сухой, имеются признаки обезвоживания, то, наоборот, влага вытягивается из кожи. В соответствии с этим лучше отказаться от кремов с высокой концентрацией глицерина.

Чтобы оценить процентное соотношение веществ в составе крема, нужно смотреть на их очередность в списке. Если глицерин на 1–3 месте, значит, его достаточно много.

УЛЬТРАФИОЛЕТОВАЯ ЗАЩИТА

Ультрафиолетовые лучи – фактор, приводящий к преждевременному старению кожи. Поэтому действие даже самой дорогой косметики сводится на нет, если не использовать средства защиты от УФ-лучей.

Наносить на кожу средства с солнцезащитными фильтрами нужно не только летом и зимой, но и даже в пасмурную погоду. И это золотое правило для всех, которым не стоит пренебрегать, в какой климатической зоне вы бы ни проживали!

Юлия ЛАПУШКИНА



ПРОДУКТЫ-АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Как составлять повседневное меню, чтобы меньше грустить и больше радоваться?

Если вы думаете, что настроение поднимают конфеты и печенье, то глубоко заблуждаетесь: избыточный сахар и пустые углеводы дают лишь кратковременное состояние эмоционального подъема. А затем повышенный сахар в крови начинает работать против вас: появляется слабость, вялость, начинает болеть голова…

БЛЕДНАЯ И ГРУСТНАЯ

Женщины чаще становятся жертвами депрессии, чем мужчины. Ученые выяснили, что немалый вклад в это вносит железодефицитная анемия, которая развивается при нехватке в организме железа. Характерные для анемии симптомы – это головокружения, хроническая усталость, недостаток концентрации внимания, ощущение «безрадостности», тусклости жизни. Это становится классическим фоном для развития депрессии. Чтобы предотвратить ее развитие и убрать все эти симптомы, сдайте анализ на гемоглобин и, если он понижен, включите в свой рацион побольше продуктов – источников железа.

• *Лучшие источники железа:* ***морепродукты (моллюски, мидии, устрицы, креветки, морская рыба).*** Больше всего этого элемента содержится в моллюсках (28 мг железа в 100 г); ***печень*** (говяжья, телячья, свиная, куриная); ***мясо*** (говядина, телятина). Говядина и телятина среди всех видов мяса содержат наибольшее количество железа. При этом усвояемость железа из мяса выше, чем из растительных источников; ***семена*** (тыквы, кунжута, подсолнечника, льна); ***гречневая крупа; зеленые яблоки*** (те, которые на свету темнеют на срезе).

ВИТАМИН ЭНЕРГИИ И РАДОСТИ

Важную роль в усвоении железа играет витамин С. Поэтому он также необходим в диете, цель которой – предотвратить депрессию и добавить радости в свою жизнь. К тому же витамин С участвует в поддержании хорошего состояния иммунной системы, а значит, вы «убиваете» сразу «двух зайцев», увеличив потребление продуктов, которые его содержат.

• *Лучшие источники витамина С:* ***красный перец*** (только не глянцевый из супермаркета); ***петрушка; ягоды*** (черная смородина, черноплодная рябина, малина, ежевика – можно в замороженном виде, существенная часть витамина С при заморозке сохраняется); ***квашеная капуста*** (в лимонах и апельсинах, вопреки сложившемуся стереотипу, витамина С меньше).

ЦИНК ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Уровень цинка у страдающих клинической депрессией ощутимо снижен. В дальнейшем ученые выяснили, что прием пищевых добавок с цинком делает лечение депрессии более эффективным. Еще один плюс в том, что цинк обеспечивает защиту клеток мозга от повреждений, наносимых свободными радикалами. Высокое содержание цинка в пищевых источниках позволяет поддерживать ровный, спокойный

эмоциональный фон и без приема пищевых добавок, содержащих цинк. Но для этого необходимо увеличить содержание цинка в повседневном рационе, постоянно употребляя продукты, которые содержат этот элемент.

• *Лучшие источники цинка:* ***мясо устриц сырое; куриное сердце тушеное; говяжья печень тушеная; говядина постная тушеная; тыквенные семечки.***

ВОСПОЛНЯЕМ ЗАПАСЫ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

Врачи не раз наблюдали, что у пациентов с депрессией уровень фолиевой кислоты бывает снижен на 25% по сравнению с людьми, которые не страдают от депрессий. Роль фолиевой кислоты (витамина В9) в организме огромна – десятки триллионов клеток успешно зарождаются и проходят свой жизненный цикл благодаря фолиевой кислоте. Вещества, синтезирующиеся в мозгу с помощью витамина В9, способствуют своевременной передаче нервных импульсов, а также выработке особых гормонов, позволяющих организму эффективно защищаться от стресса.

• *Лучшие источники фолиевой кислоты.* ***Фолиевой кислотой богаты зеленые листовые овощи и травы: зеленый салат, петрушка, капуста, зеленая ботва многих овощей. К хорошим источникам витамина В9 можно отнести листья черной смородины, шиповника, малины, березы, липы, а также одуванчика, подорожника, крапивы, мяты, тысячелистника, сныти. Есть фолиевая кислота в свекле, горохе, фасоли, огурцах, моркови, тыкве, бананах, абрикосах.***

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3 СНИЖАЮТ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

Мозг является тем самым органом, в котором отмечается наивысший уровень липидов. Как предполагают ученые, серое вещество мозга на 50% состоит из жирных кислот. Существует три основных вида омега-3 жирных кислот: альфа-линоленовая кислота (ALA), эйкозапентаеновая кислота (EPA) и докозагексаеновая кислота (DHA). EPA и DHA содержатся в жирной рыбе, такой как ***лосось, макрель и сельдь***. EPA обладает мощным противовоспалительным действием и, согласно исследованиям, способна уменьшить риск болезней сердца, ревматизма и онкологических заболеваний. В то же время DHA играет важную роль для здоровья мозга. Оптимальное количество омега-3 – две-три порции жирной рыбы в неделю. Ученые предполагают, что жирные кислоты омега-3 снижают симптомы депрессии и эффективно повышают настроение.

• *Лучшие источники омега-3 кислот:* ***жирные сорта рыбы (тунец, лососевые, макрель, скумбрия, сельдь – только не в консервированном виде), рыбья икра.*** Оптимально, если вы можете обеспечить в своем питании 2–3 порции жирной рыбы в неделю. Если нет, лучше подстраховаться дополнительными источниками в виде биодобавок.

ВИТАМИНЫ ПАМЯТИ И НАСТРОЕНИЯ

Ученые неоднократно наблюдали, как пациенты с депрессией сообщали о повышении настроения после восполнения дефицита витаминов группы В, в частности, витаминов В1 и В6. Витамин В1 обеспечивает нормальную работу ЦНС. Его именуют также «витамином бодрости духа» из-за положительного воздействия на нервную систему и интеллектуальные способности. Он участвует в выработке ацетилхолина – нейромедиатора, который оказывает влияние на несколько функций мозга, в том числе память. Очень важно следить, чтобы в пожилом возрасте не возникало недостатка в витаминах группы В, которые не случайно называют «неврологическими». Люди с дефицитом витаминов группы В сталкиваются с когнитивными изменениями, которые могут привести к депрессии.

• *Лучшие источники витамина В1.* ***Витамин В1 содержится в злаках, крупах (пшене, гречихе, овсе), муке грубого помола, абрикосах (кураге), фундуке, грецких орехах, миндале, зеленом горошке, шиповнике, моркови, красной свекле, фасоли, луке, капусте, шпинате, картофеле.***

МАГНИЙ КАК АНТИСТРЕССОВЫЙ ФАКТОР

Важнейшее значение магния состоит в том, что он служит естественным антистрессовым фактором. Нервная система чутко реагирует на уровень магния в организме. Пониженное его содержание может вызвать беспокойство, нервозность, страх, а также бессонницу и усталость, снижение внимания и памяти, головные боли. Физические и психические стрессы увеличивают потребность в магнии, что служит причиной внутриклеточной магниевой недостаточности. Дефицит магния усугубляется с возрастом, достигая максимума у людей старше 70 лет. А это значит, что продукты, богатые магнием, пожилым людям в обязательном порядке нужно включать в антидепрессивное меню.

• *Лучшие источники магния.* ***Этого элемента много в шпинате и спарже – продуктах для нас достаточно непривычных, но отнюдь не недоступных. Есть этот полезный элемент в пшеничных отрубях, орехах и семечках, фасоли, зеленых яблоках и салатах, зеленом сладком перце, какао-бобах (и в темном шоколаде из них).***

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ, БАНАНЫ, ШОКОЛАД, ОРЕХИ – ЕЖЕДНЕВНО!

Зеленый чай – чудесный напиток, улучшающий память и внимание. В нем содержатся полифенолы – мощные антиоксиданты, увеличивающие доступность сигнального мозгового вещества допамина в цепях мозга. Допамин очень важен в создании позитивных состояний настроения.

Стоит позаботиться и о поступлении в организм гормона радости – серотонина. Серотонин образуется в организме из аминокислоты триптофана, и именно поэтому есть смысл регулярно включать в меню продукты, богатые триптофаном.

• *Лучшие источники триптофана.* ***К ним относятся натуральный качественный темный шоколад, орехи (миндаль, грецкие), кунжут, финики и бананы. Эти продукты многие диетологи называют натуральными и безопасными антидепрессантами.***











О ТОМ, ЧЕМ ЖИВЕТ «БАРХАТНЫЙ СЕЗОН» В ФЕВРАЛЕ

Есть такая профессия – защищать Родину, а у нашего Клуба есть многолетняя традиция – в феврале поздравлять наших уважаемых защитников Отечества с праздником 23 февраля.

В детстве мы радостно заучивали наизусть стихотворение С.Я. Маршака:

Дуют ветры в феврале,
Воют в трубах громко.
Змейкой мчится по земле
Легкая поземка.
Над Кремлевскою стеной –
Самолетов звенья.
Слава армии родной
В день ее рожденья!

Сегодня уже без пафоса и без громких лозунгов хочется сказать простые, человеческие слова: дорогие наши мужчины! Мы от всей души поздравляем вас с праздником! Берегите себя, пожалуйста. Нам без вас плохо. Поверьте.

Цифры – вещь упрямая, и, по статистике, 90% путешественников Клуба «Бархатный сезон» – женщины. И все наши уважаемые дамы – защитницы своего дома, очага, семьи. А многие наши путешественницы – скромницы с военными билетами: врачи, медсестры, переводчики… Поэтому, дорогие наши защитницы, мы вас тоже по праву поздравляем с праздником 23 февраля! И желаем вам всего самого наилучшего. Долгих вам, счастливых лет!

ТАЙНЫЙ РЕЦЕПТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

А еще мы знаем один тайный рецепт долгожителей: станьте цветоводом! И если нет дачи, то пусть на окошке вас радует свой «аленький цветочек». Кстати, ученые тоже подтверждают, что цветоводы и садоводы, по статистике, живут дольше, чем другие. Ученый Дэн Бюттнер проанализировал жизни долгожителей из разных регионов, принадлежащих к разным культурам, вероисповеданиям, даже расам. Выяснилось, что объединяет их одно – садоводство. Недаром британский писатель и журналист Уильям Бич Томас, известный своей работой в качестве военного корреспондента и сочинениями о природе и деревенской жизни, написал: «Век за веком во главе пира долгожителей оказываются садоводы».

ФЕВРАЛЬСКИЕ ХЛОПОТЫ САДОВОДОВ «БАРХАТНОГО СЕЗОНА»

Февральские хлопоты «накрыли волной» особую группу наших путешественников. Это садоводы и огородники, чьи подоконники напоминают лаборатории химиков-алхимиков. В стаканчиках, в плошечках-чашечках под лампами прорастают семена всевозможных пеларгоний и петуний – садовых красавиц. А длинными зимними вечерами перебирают наши дачницы-путешественницы пакетики с семенами.

– Оль, а ты не помнишь, где мы покупали семена томатов?

– Конечно помню. На базаре в Минусинске, у бабули. Я даже помню эту колоритную сибирячку. Думаю, что учительница начальных классов на пенсии – уж очень красивым почерком на самодельных конвертиках написано было: «Большие розовые, пасынковать!!!»

– Зачем мы хапнули их так много? И желтых, и красных, и мелких, и крупных. Вот она, оказывается, как выглядит жадность огородника!

– Так мы после музея краеведческого, где выставка знаменитых минусинских помидоров проходила, буквально на 15 минут на базар забежали. А там в корзинках, коробках и на прилавках

такие аппетитные помидоры, восхитительных размеров. Мы тут же возомнили себя юными «мичуринцами».

– Ой, нам бы и солнышка такого же яркого, и лета недождливого. Как же мы здорово летом слетали в Хакасию!

– А в Крыму, помнишь, Елена Николаевна купила луковицы тюльпанов и гиацинтов. А Раиса купила кустик розы. Интересно, как у наших дамочек крымские «растишки» зимуют?

– А я посмотрела у Раисы на страничке в «Инстаграме», у нее новые черенки роз такие шикарные от крымского кустика. А у Марии за гераньками подсматриваю в «Инстаграме», – делится последней новостью с подругой Ольга Петровна.

– Наверное, мне тоже надо эту новинку подключить. Внука попрошу.

– Ну какая же это новинка, миленькая моя! Эта программа «в миру» с октября 2010 года, – не по злобе, а по привычке ворчит Петровна.

– Ну всего-то 11 лет, это для моего внука Пашки – целая жизнь, а для меня – пока одна шестая всего-то… Освою и это, не сложнее интегралов или сопромата.

МЕНЯТЬ ЛИ «ОДНОКЛАССНИКОВ» НА «ИНСТАГРАМ»?

Здорово, когда звонят нам наши путешественники и делятся своими планами или заботами. Извечная проблема «отцов и детей» трансформировалась в проблему «бабушек и внуков».

– Представляете, мой младший внук стал дерзить мне! Возраст у него, видите ли, переходный, а родители защищают сорванца, – спешит поделиться обиженная бабушка Нина.

– Я же его как человека попросила поставить мне эту новую программу, название какое-то чудное, на сто грамм похоже.

– Может, «Инстаграм»? – озвучиваю свою версию названия новшества для Нины Дмитриевны.

– Ага. Я же говорю, что на сто грамм похоже название. А он, мой внук Пашка, мне припомнил «Одноклассников»: «Ну поставил я деду на компьютер по твоей просьбе этих «Одноклассников», ты же потом ворчала, что он какую-то Гальку-шишигу нашел, аж через 40 лет». Кстати, деду я «вырубила» этих «Одноклассников». А внуку битый час объясняла, что мне этот «Инстаграм» нужен, чтобы с девчатами из «Бархатного сезона» фотографиями обмениваться. Времени у него на бабушку нет, а у меня-то было для него! Забыл уже, как я с ним возилась: учила писать-считать, сопли вытирала, возила то в художку, то в музыкалку. А теперь о чем его ни попрошу, в ответ слышу: «Тебе оно надо?» Да, надо! Вот как ему объяснить, что я не старушка, я для него только по статусу бабушка, а в душето у меня задор и молодость!

Это здорово, что наши путешественники стремятся идти в ногу со временем, давно освоили премудрости интернета, регистрируются в новых «сетях», сохраняют задор и желание узнавать что-то новое и открывать для себя новые туристические направления.

– Девчата, ну а чем удивлять-то нас будете? – забыв про внука Пашку, деда и его Гальку-шишигу, уже очень миролюбиво продолжает Нина Дмитриевна. Удивительно быстро сменилось настроение, как только речь зашла про поездки с нашим Клубом «Бархатный сезон».

ОСТОРОЖНЫЙ ОПТИМИЗМ

Мы с осторожным оптимизмом смотрим в будущее. Готовим программы для наших любознательных путешественников.

Надеемся, что весной увидим Иссык-Куль и Алтай, побываем в гостеприимном Дагестане, летом получится слетать на Сахалин и Дальний Восток. Обязательно повторим тур в Калининград и Крым. Ну а если в ближайшее время, дорогие друзья, вы планируете выходные провести интересно и познавательно, мы вас приглашаем в Псков по Пушкинским местам, на ямскую Масленицу в маленький, но интересный городок Гаврилов-Ям Ярославской губернии!

Нам очень хочется, чтобы к вам вернулось хорошее настроение, желание путешествовать, копились впечатления и эмоции от встречи с друзьями в путешествиях.

И напоследок полезный совет от Анны Валентиновны Кирьяновой: «Старость может быть хорошим временем, если есть чем жить. Если есть запас любви и знаний. Если накоплены впечатления и опыт жизни. Надо жить искренне. И надо не бояться чувствовать, переживать взлеты и падения, любить, изо всех сил заряжать свой аккумулятор».

Мария СОБОЛЕВА, куратор Клуба «Бархатный сезон»

Гороскоп на период с 19 февраля по 5 марта от таролога Саоны

НАШ АСТРОЛОГ



Саона
астролог, таролог, предсказательница
Инстаграм: *https://instagram.com/saona_taro; www.saonataro.com*



Овен

(21.03 – 20.04)

Дом, семья и личная безопасность – самые важные аспекты этого периода. Вы уже потратили довольно много времени на реструктуризацию своего фундамента для будущего успеха и достижений. В течение первой недели марта стоит обратить внимание на то, какие события принимают другие обороты. Большинство неожиданностей приходится на начало первого месяца весны, когда Овны сами будут находиться в периоде внутренней неуверенности. Решить подобные ситуации будет непросто, а от ваших действий будет зависеть деловое и даже любовное благополучие. Будьте готовы к тому, что не каждый человек из вашего окружения будет готов прийти к вам на помощь. Разочарование – одна из самых больших неприятностей, которые ожидают Овна.



Телец

(21.04 – 20.05)

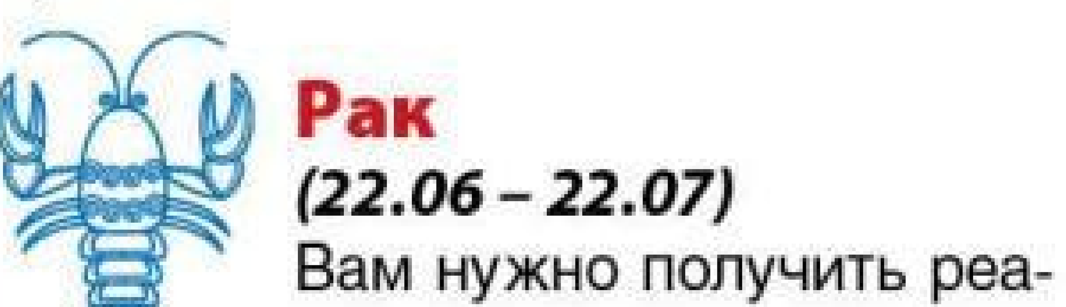
В личной жизни не позволяйте другим воспользоваться вашей терпимостью и положите конец некоторым трудным ситуациям, которые касаются общения с окружающими. Поговорите со своими близкими честно и ясно изложите свой взгляд на ситуацию. Они поймут вас и, скорее всего, скорректируют свое поведение. В конце февраля конфликты стоит свести к минимуму, причем не только дома, но и на работе. Ваше терпение не бесконечно, но слишком агрессивный выплеск эмоций в течение данного периода может повлечь за собой необратимые последствия. Не забывайте про то, что не все обязаны соглашаться с вашим мнением. Ваша импульсивность может обернуться неприятными последствиями.



Близнецы

(21.05 – 21.06)

В начале весны вы будете чувствовать общую неопределенность из-за того, что не сможете легко справиться с некоторыми из ваших задач. Вы отвлекаетесь и расставляете приоритеты в сторону праздных удовольствий. Ваше общение также будет проходить через грубость и недопонимание, вам потребуется много усилий, чтобы сохранить равновесие как внутри вас, так и в вашей среде. Вы останетесь безучастными в своих профессиональных и финансовых делах, и вам потребуется некоторое терпение и настойчивость для достижения поставленных целей. В течение данного периода ваша семья и партнер будут единственными, кто сможет поддержать вас в эти трудные времена. В конце февраля отношения с противоположным полом будут складываться крайне успешно, одинокие Близнецы вздохнут с облегчением, особенно те, кто истосковался по искренней симпатии и проявлениям нежности.



Рак

(22.06 – 22.07)

Вам нужно получить реалистичное представление о некоторых вещах. Вы не должны недооценивать или переоценивать ситуации вокруг вас. Если вы подходите к ситуации неспокойно, то, скорее всего, будете принимать неправильные решения. Если вы делаете ошибки из-за своей чувствительности и позволяете панике одолеть вас, вам придется выбирать между тем, чтобы сидеть сложа руки или терпеть неудачу во всех сферах своей жизни. Ваши финансы держатся в стабильном положении, так что говорите о своих идеях, спрашивайте мнение своих друзей и коллег и верьте в свои профессиональные возможности. Начало марта – хорошее время, чтобы просить о повышении или премии. Также это отличный момент для смены места работы, но не профессиональной деятельности.



Лев

(23.07 – 23.08)

Никаких особых изменений в ваших профессиональных делах не ожидается, и вы не столкнетесь с какими-либо препятствиями или причинами для беспокойства. Львы в конце февраля могут вздохнуть с облегчением, начинается период, когда можно позаботиться о себе, избегая стресса и переутомления. В личной жизни отношения улучшаются, также процветает и ваша социальная жизнь. Это хорошая возможность для Львов, чтобы приятно провести время с вашим партнером и семьей. Постарайтесь использовать период на сто процентов. Не опаздывайте на работу, начните прислушиваться к родным и близким, чтобы достичь полного понимания и обговорить давно волнующие вопросы. Вам стоит вспомнить о делах и целях, для решения которых вы давно не прилагали усилий. Фортуна на вашей стороне, успейте использовать ее расположение к вам в свою пользу.



Дева

(24.08 – 23.09)

Поиск нового опыта в личной жизни будет вашей главной заботой, начиная с конца февраля. Несмотря на то что ожидание теплых дней продолжается, весна поражает Дев романтическими флюидами в самое сердце. Если вы одиноки и не имеете постоянного партнера, знакомство в начале марта произойдет довольно легко и непринужденно. В противном случае вы можете рассмотреть возможность поиска нового опыта без романтической подоплеки. Ваша способность к общению улучшается, и использовать ее можно в любом необходимом для вас аспекте. В начале марта лучше не соглашаться на рискованные предложения, необходимо обдумывать каждое действие и не всегда прислушиваться к зову сердца. Подключайте к любому вопросу голову, а особенно, если это касается вашего материального положения.



Весы

(24.09 – 23.10)

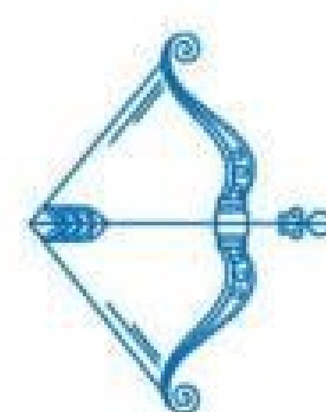
Внутренняя неуверенность может одолеть представителей данного знака в конце февраля, что помешает двигаться вперед, а возможности для реализации планов между тем появятся. Начальство будет крайне требовательно к Весам, но внутренне вы готовы к испытаниям. Даже если хочется все бросить, лежать на кровати и размышлять о бытие, стоит напрячься. Партнерский аспект развивается позитивно, но важно помнить о чувствах окружающих и не выдвигать свои требования на передний план. В течение данного периода думайте о ментальном здоровье, умейте грамотно расслабляться, чтобы не ощущать постоянную «фоновую» усталость. У вас будет несколько возможностей для качественного отдыха, не исключены путешествия и семейный отпуск.



Скорпион

(24.10 – 22.11)

Скорпионы, этот период будет довольно мягким для вас, особенно с точки зрения карьерного и материального аспектов. Вы сможете эффективно общаться, и это сделает ваше сотрудничество успешным, а ваши решения будут более точными. Вы сможете лучше организовать выполнение своих обязательств и подготовить что-то для следующих профессиональных шагов. Будьте осторожны со старыми связями, их сейчас лучше отложить в долгий ящик, а может, и вовсе избавиться от них навсегда. Есть что-то, что тянет вас вниз и не дает возможности абсолютной реализации, хотя вы уже готовы к переменам. Не бойтесь избавляться от токсичных людей в окружении и собственных привычек, которые не дают вам сделать шаг вперед.



Стрелец

(23.11 – 21.12)

Последняя зимняя неделя принесет вам много неожиданных обязательств всех видов. Сначала они будут разумными, и вы почувствуете, что у вас достаточно свободного времени для новых занятий. Тем не менее вам нужно быть более осторожными в отношении некоторых конфликтов с людьми из вашего круга. Если вы не соблюдаете правильный баланс, то можете довести дело до крайности и попасть в неприятную ситуацию. В течение всего периода ваши профессиональные проблемы будут решаться нелегко, так как сейчас не время для улаживания трудных ситуаций. В личной жизни все гораздо интереснее. Самое время очаровать того, кто давно привлекает ваше внимание. По крайней мере не бойтесь говорить о чувствах напрямую.



Козерог

(22.12 – 20.01)

Этот период принесет несколько взлетов и падений в вашу жизнь. Вам нужно будет доказать, что вы боец и способны отстоять это звание. Это не будет проблемой для вас, так как вы смелы и сильны, эти качества заложены в самой природе Козерога. Ваши проблемы будут связаны с конкуренцией и методами, применяемыми другими людьми, чтобы заставить вас потерпеть неудачу. Ваша проницательность и остроумие должны быть использованы правильно, чтобы избавить вас от неприятностей. Ваша карьера также потребует правильной стратегии для прогресса. Семейные отношения складываются неплохо, но ваша общая усталость может негативно повлиять на общение с близкими. Не приносите рабочие проблемы домой, оставляйте их за дверью.



Водолей

(21.01 – 19.02)

Водолеи в течение этого периода будут склонны к необдуманным поступкам и неверным приоритетам. Имейте в виду, что со временем, если вы проигнорируете свои обязательства, будет очень трудно изменить ход событий. В течение последней недели февраля Водолеям необходимо обратить больше внимания на собственные недостатки. Старайтесь работать над собой, особенно в тех ситуациях, где вы обычно проигрываете. Не пытайтесь ничего доказывать коллегам и начальству, это только спровоцирует конфликт. В личной жизни Водолеям можно вносить изменения, исходя из своих собственных сильных сторон, чтобы получить наилучшие результаты. Не делайте своих друзей ответственными за свою жизнь.



Рыбы

(20.02 – 20.03)

В начале весны Рыбы полны решимости противостоять людям и ситуациям, которые препятствовали их действиям до сих пор. Вы должны быть очень осторожны и нажимать правильные кнопки в нужное время. В противном случае останетесь с негативными последствиями бесполезного конфликта. Если вы будете двигаться с умом, многое изменится к лучшему, но это не значит, что на вашем пути не будет разочарований. Приготовьтесь решать проблемы по-взрослому. Время принесет вам все, на что вы настроились. В вашей личной жизни никаких существенных изменений не ожидается, поэтому используйте этот период, чтобы провести некоторое время со своей семьей и друзьями.



ЖУРНАЛ «СТОЛЕТНИК» ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА НАШИХ ДОРОГИХ ПАРТНЕРОВ-РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

ООО «ТД Пептид Био» – компания представляет регуляторные пептиды нового поколения, произведенные по самым передовым технологиям в соответствии с мировыми стандартами, – **«Бронхоген», «Кардиоген», «Везилют», «Нормофтал», «Панкраген», «Тестаген»**. Регуляторные пептиды поддерживают здоровое состояние организма на клеточном уровне!

ООО «Спецмазь» – отечественная компания-производитель линейки средств бренда **«СПЕЦМАЗЬ»** – эффективных средств с пихтой сибирской и муравьиным спиртом. Оптимально подобранный комплекс из натуральных экстрактов и масел степных, луговых и лесных растений быстро и глубоко проникает сквозь кожный покров. Питает, увлажняет, защищает.

ООО «ПАРАФАРМ» – компания производит и продает травы и добавки, используя при этом уникальные методы обработки растений и других природных субстанций. Среди них выделяются своими полезными свойствами препараты на основе трутневого гомогената – **«Остеомед Форте», «Эромакс», «Андро-Вит», «Фемо-Клим», «Простатон Эрек-Тон» и др.**

Желаем вам узнаваемости и востребованности вашей продукции, успешного развития и процветания!
Мы вместе заботимся о здоровье наших читателей!

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «СТОЛЕТНИК» ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА ВСЕХ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ-МУЖЧИН!

Быть настоящим Мужчиной – это очень важная и благородная жизненная миссия. Вы – наша опора и защита! Мы любим и уважаем вас!

А персонально мы хотим поздравить наших дорогих и самых активных постоянных подписчиков:

Сергея Михайловича САЛИБЕКЯНА
(г. Москва),

Александра Борисовича НОВОСЕЛОВА
(г. Челябинск),

Александра Изидоровича БОТКИЛИНА
(г. Москва),

Владимира Федоровича ИСАЕВА
(с. Белозерки, Самарская обл.),

Николая Николаевича ГОРЯЧЕВСКОГО
(г. Котлас, Архангельская обл.),

Рашита Мугиновича ГАЙНУЛЛИНА
(с. Чеганлы, Оренбургская обл.),

Николая Ивановича БЫКОВА
(г. Батайск, Ростовская обл.).

Мы желаем вам крепкого здоровья, долголетия, бодрости духа, активности, уважения близких, благополучия в семье! Благодарим вас за верность «Столетнику»!

Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Столетник». Пишет вам читательница журнала Юлия Владимировна Степанова. Я живу в городе Поворино Воронежской области. Частенько приобретаю ваше издание и читаю от начала и до конца. Журнал интересный. В нем есть рубрика «Здоровое питание», которую я люблю больше всего. А недавно я увидела, что вы объявили конкурс рецептов здорового питания среди читателей.

Я хочу поделиться с другими читателями «Столетника» своими рецептами вкусных блюд, не один год проверенными мной. Может быть, моими рецептами смогут воспользоваться другие?

Я очень люблю готовить, радовать вкусностями своих любимых в семье. Когда ко мне приходят гости, их я тоже люблю угощать своими вкусностями. Всегда охота приготовить что-нибудь новенькое из блюд. Готовить на кухне всегда нужно с хорошим настроением, так, чтобы получалось вкусно! Торопиться, когда готовишь, не нужно. Я считаю, что на кухне должно быть ЧИСТО, АККУРАТНО, КРАСИВО И, КОНЕЧНО, ВКУСНО!

Для начала хочу поделиться рецептами салата «Гранатовый браслет» и моего фирменного тортика «Морские камешки», который очень любят мои дети.

Салат «Гранатовый браслет»

Ингредиенты:

куриное филе – 500 г
лук репчатый – 150 г
картофель – 300 г
свекла – 200 г
грецкие орехи – 80 г
гранат – 1 шт. *(без косточек)*
соль – 2 ст. л. *(на все приготовление при варке филе, свеклы, картофеля)*
майонез – 4 ст. л.
растительное масло – 2 ст. л.



Приготовление

1. Филе курицы отварить в подсоленной воде (как только вода закипит, варить 20 минут). Затем нарезать филе мелкими кубиками.
2. Картофель очистить и отварить в подсоленной воде, затем натереть на крупной терке.
3. Свеклу отварить. Чистить ее лучше всего под холодной водой. Дать ей остыть.

Тем временем начинать формировать салат. Нужно взять большое, ровное, плоское блюдо. В середину блюда поставить стакан, а вокруг стакана можно формировать салат.

1-й слой. Выложить картофель, натертый на крупной терке, сверху слегка смазать майонезом.

2-й слой. На картофель выложить филе курицы, нарезанное мелкими кубиками, и снова смазать майонезом.

3-й слой. На сковороде обжарить репчатый лук на растительном масле до золотистого цвета. Как только лук обжарится, выложить его в дуршлаг для того, чтобы стекло растительное масло. Выложить обжаренный лук на филе. Майонезом смазывать не нужно.

4-й слой. Свеклу натереть на крупной терке и смешать с измельченным грецким орехом. Выложить поверх лука, а сверху смазать майонезом.

5-й слой. На свеклу выложить зерна граната и аккуратно убрать стакан.

Красота готового блюда зависит от аккуратности вашей работы при его изготовлении. А каков он на вкус – попробуйте сами, если не поленитесь приготовить. Приятного аппетита!

Торт «Морские камешки»

Ингредиенты:

ДЛЯ КОРЖЕЙ:
сливочное масло – 300 г
желток – 4 шт.
мука – 450 г
разрыхлитель для теста – 10 г
грецкие орехи – 100 г

ДЛЯ ПРОСЛОЙКИ:
яичные белки – 8 шт.
сахарная пудра – 250 г
сок лимона – 1 ч. л.

ДЛЯ КРЕМА:
сгущенное молоко – 200 г
сливочное масло – 150 г
ванилин – 10 г
сметана – 4 ст. л.

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:
морские камешки *(конфеты)* – 100 г
очищенные семечки подсолнечника окрашенные – 50 г



Приготовление

ГОТОВИМ ПЕСОЧНЫЕ КОРЖИ

Для начала нужно приготовить песочные коржи.

Высыпать в муку разрыхлитель и перемешать. Взять сливочное масло, натереть его на крупной терке и перетереть с мучной смесью. Влить желтки и замесить тесто. Поделить тесто на 3 одинаковые части, обернуть пищевым пакетом и положить в холодильник на 2 часа. Через 2 часа достать тесто и дать ему согреться 15 минут. А тем временем взять 3 листа пергамента и вырезать три одинаковых круга с учетом диаметра коржей (они должны совпадать). Затем сделать листы из теста по образцу, как из пергамента.

Измельчить с помощью блендера грецкие орехи и распределить их по коржам, а затем нужно аккуратно вмять орехи в коржи.

Коржи выпекать при температуре 180 градусов (каждый корж по 25 минут). Как только все коржи будут готовы, можно приступать к приготовлению прослойки для коржей.

ГОТОВИМ ПРОСЛОЙКУ

В блендере смешать белки с сахарной пудрой и лимонным соком. Этой массой смазать коржи между собой, чтобы получился слой между коржами по 1 см.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КРЕМА

Сверху торт нужно хорошо промазать кремом. Сгущенку смешать с полурастопленным сливочным маслом, добавить ванилин и сметану. Все хорошенько перемешать и сверху смазать торт со всех сторон. Весь торт (и в центре, и с боков) украсить морскими камешками и очищенными окрашенными семечками.

Торт поставить в холодильник на 1 час, чтобы он хорошо пропитался. А вот теперь его можно подавать к столу! Торт получается очень нежный и вкусный!

Приготовьте сами – и вы убедитесь, что это действительно вкусно!

С уважением, Юлия Владимировна СТЕПАНОВА, Воронежская обл., г. Поворино

От редакции: **Юлия Владимировна СТЕПАНОВА** прислала в редакцию четыре своих «фирменных» рецепта. Два из них мы публикуем в этом номере, а еще два рецепта ищите в следующем номере «Столетника». Мы поздравляем Юлию Владимировну с победой в **первом туре конкурса читательских рецептов** и **отправляем ей приз – ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ ДЛЯ ОБЛАСТИ СПИНЫ «СУСТАВИТ» И ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ ДЛЯ НОГ «ВЕНАКТИВ»!**



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Если вы увлекаетесь кулинарией и у вас есть собственные фирменные блюда, сфотографируйте их, напишите рецепт и пришлите письмо на электронную почту редакции **info@foramedia.ru**. Конкурс рецептов от читателей «Столетника» продолжается!

Регуляторные пептиды нового поколения

Хорошо каждой клеточке – хорошо всему организму!



БРОНХОГЕН® –

это регуляторный пептид для бронхолегочной системы, состоящий из 4 аминокислот: L-глютаминовая кислота, L-аспарагиновая кислота, L-аланин, L-лейцин.

- Является дополнительным источником пептидов.
- Поддерживает нормальное состояние бронхолегочной системы.



КАРДИОГЕН® –

это регуляторный пептид для сердечно-сосудистой системы, комплекс АКС-К (соединенные пептидной связью аминокислоты: глютаминовая, аспарагиновая, аланиновая, аргининовая).

- Действует на клеточном уровне.
- Поддерживает нормальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

www.peptidebio.ru



Горячая линия по пептидной биорегуляции: **8-800-100-00-02**



Конкурс для подписчиков 2021

Дорогие читатели «Столетника»!

Редакция нашего журнала информирует об изменениях в «Столетнике», которые мы осуществим в 2021 году, чтобы сделать наше издание для вас более интересным.



Мы предлагаем вам стать участниками, соавторами наших новых рубрик!

1 «Доктор, который мне помог»

В ней мы предлагаем вам делиться рассказами о врачах, которым вы хотите сказать СПАСИБО за их профессиональную работу, помощь вам или вашим родным справиться с болезнью, восстановиться, продолжить жизнь. Благодарность – прекрасное, благородное чувство. Давайте не скупиться на чувства и выразим благодарность врачам, которые ее действительно заслуживают! Лучшие письма в рубрику «Доктор, который мне помог» мы опубликуем на страницах «Столетника».

2 «Рецепты здорового питания»

В эту рубрику мы ждем от вас писем с рецептами вкусных, а главное, полезных для здоровья блюд. Будет прекрасно, если вы не только напишете рецепт приготовления, но и сфотографируете его, а также объясните, почему данное блюдо можно отнести к категории здорового питания. Лучшие ваши рецепты полезных блюд мы опубликуем в «Столетнике».

3 Новая рубрика: «Эхо войны»

Дорогие читатели! Журнал «Столетник» анонсирует новую рубрику – «Эхо войны».

Ее мы будем вести вместе с вами, опираясь на ваши письма и воспоминания о войне. 80 лет назад началась эта война. 76 лет назад наш народ одержал в ней Победу. За нее мы заплатили огромную цену – более 26 миллионов человек погибли, защищая Родину на фронте, более 40 миллионов жизней унесла война за эти страшные для страны 4 года с учетом потерь среди мирного населения.

Все меньше и меньше остается живых свидетелей тех событий. И все громче раздаются голоса тех, кто считает, что пора забыть о войне, думать о сегодняшнем дне. И все чаще предпринимаются попытки «переписать» историю, умалить вклад Советского Союза в победу во Второй мировой войне. Наша задача – поддерживать «вечный огонь» людской памяти и благодарности тем, кто погиб ради нашей жизни.

Начиная с мая 2021 года мы будем публиковать ваши письма, посвященные Великой Отечественной войне. Это могут быть воспоминания о детстве в тылу или на оккупированных территориях. Рассказы о ваших родных, которые воевали или ковали победу в тылу. Присылайте их фотографии в электронном виде (попросите внуков отсканировать бумажные фото и переслать их на электронную почту редакции «Столетника») и рассказывайте о них.

Ваши письма будут опубликованы на страницах «Столетника».

Подпишитесь на журнал «Столетник» и получите ПОДАРОК!

КАКИЕ ПРИЗЫ ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ?

Познакомьтесь с призами от журнала «Столетник» в феврале!

Все наши призы – это продукция для вашего отличного самочувствия и настроения!











Суставит хондроитин, глюкозамин (гель-бальзам, 50 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.06186

Суставит Пчелиный яд с мумие (гель-бальзам для тела, 50 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.00623/19

Софья Пчелиный бальзам (бальзам в области суставов и поясницы, 75 мл). ТС №RU Д-RU.АИ13.В.05208

ВенАктив конский каштан, экстракт пиявки (гель-бальзам для ног, 125 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.06235

ВенАктив Трещины на пятках (гель-бальзам для ног, 125 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.00354/19

НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС!

В 2021 году журнал «Столетник» готовит для всех своих подписчиков конкурсы и акции.

Для участия в розыгрыше призов необходимо в адрес редакции прислать копию квитанции оформленной подписки в отделениях Почты России на журнал «Столетник» на 2021 год (период оплаченной подписки – 5 месяцев, 6 месяцев или 12 месяцев) и заполненную анкету.

ВНИМАНИЕ! В розыгрыше призов участвуют **все анкеты с оплаченной квитанцией на подписку**, присланные нам. Анкеты, пришедшие в редакцию, участвуют в розыгрышах в течение всего года. Незаполненные анкеты в розыгрыше не участвуют.

ИНФОРМАЦИЯ О ПОБЕДИТЕЛЯХ БУДЕТ РАЗМЕЩАТЬСЯ В ЖУРНАЛЕ ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНКУРСА.

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 г. №152-ФЗ даю свое согласие на обработку моих персональных данных.

____

(фамилия, имя, отчество)

Почтовый адрес _______________________________

(индекс)

Контактный телефон ____________________________

Ваша электронная почта _________________________

Какую рубрику вы бы добавили? ___________________

____

Анкету + квитанцию присылайте по адресу: 129626, Россия, г. Москва, Кулаков пер., д. 9, стр. 1, с пометкой «ПОДПИСКА».

С новостями и анонсом ближайших розыгрышей вы также можете ознакомиться на нашем сайте **https://stoletnik.ru.** По всем вопросам звоните нам по тел. **8-800-333-21-10**

ПОДПИСКА 2021 – *это выгодно и удобно!*

Подписка по каталогам – удобный способ получать регулярно журнал «СТОЛЕТНИК», не пропуская ни одного номера.

Подписные каталоги размещены в любом почтовом отделении.

Оформляя подписку на журнал «СТОЛЕТНИК» в отделениях Почты России, вы экономите время и деньги, не отвлекаясь на поиск изданий в местах розничных продаж. Почтальон принесет свежий номер журнала прямо домой.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Каталог **«ПОЧТА РОССИИ» П2146** – подписка на полугодие
Подписка на сайте – **www.podpiska.pochta.ru**

ВНИМАНИЕ! ***Журнал «Столетник» можно приобрести в любом почтовом отделении вашего города***

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

№5 (342) В ПРОДАЖЕ С 5 МАРТА 2021 ГОДА









Анастасия МАКЕЕВА:
«Чем старше люди становятся, тем меньше они ощущают свой возраст»

ПРИНИМАТЬ ЛИ ВИТАМИНЫ?
Узнаем мнение врача-гастроэнтеролога!

ЖЕНЩИНА И ЕЕ ГОРМОНЫ:
как они влияют на состояние организма?

ЙОД В НАШЕМ РАЦИОНЕ:
почему нужно обязательно есть морепродукты и инжир?

ЧТО ТАКОЕ ПРОКРАСТИНАЦИЯ?
И как мы ею занимаемся в обычной жизни?

Не забудьте подписаться на журнал «СТОЛЕТНИК»!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с врачом.

Адрес редакции и издателя: 129626, г. Москва, Кулаков переулок, д. 9, стр. 1. Журнал «СТОЛЕТНИК» (м. «Алексеевская»).
Телефоны редакции и отдела распространения: 8-800-333-21-10 (звонок по России бесплатный), **(495) 772-99-77, www.stoletnik.ru**, e-mail: **info@foramedia.ru. Отдел рекламы: (495) 772-99-77**, e-mail: **reklama@foramedia.ru**
Номер отпечатан в ООО «Альянс»: 606039, Нижегородская область, г. Дзержинск, б-р Космонавтов, д. 17 Б, кв. 50. Заказ № 65

Журнал «СТОЛЕТНИК». Главный редактор: Т.А. ГОЛЬЦМАН
Учредитель: О.А. Штауберг. Издатель: ООО «Фора Медиа»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Св-во о регистрации ПИ № ФС77-78717 от 20.07.20

Издается с апреля 2006 г. Выходит 2 раза в месяц. Цена свободная. Тираж – 270 000 экз. Дата подписания в печать 12.02.2021. Время подписания в печать: по графику – 20.00, фактическое – 20.00



Природная помощь

для крепких нервов и гармоничного сна

- оптимальная дозировка лекарственных трав, не вызывающая привыкания
- обеспечивает более глубокий сон, легкое пробуждение и бодрость в течение дня
- уменьшает нервное напряжение и раздражительность, улучшает настроение

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

[1] Отчет об оценке эффективности применения БАД «Сонные+» производства ООО «ЛЕОВИТ нутрио» у пациентов с нарушениями сна ФГБНУ «Научно-исследовательский институт медицины труда» от 02.05.2017 г.; Отчет о клиническом изучении БАД «Успокаивающие» производства ООО «ЛЕОВИТ нутрио» ПКБ № 67 г. Москвы